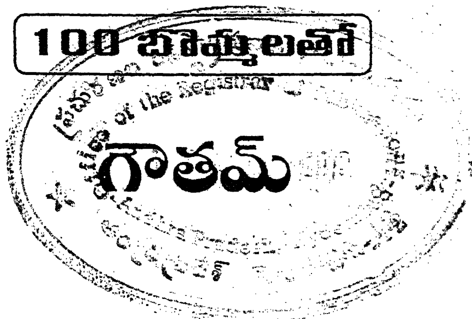
యోగం - ఆరోగ్యం

(యోగాసనములు - ప్రాణాయామము)



100 బొమ్మలతో

గౌతమ్



✆ 73444

రోహిణి పబ్లికేషన్స్

మెయిన్‌రోడ్, రాజమండ్రి - 1

యోగం - ఆరోగ్యం

- గౌతమ్

ప్రథమముద్రణ : మే, 1998

మూల్యం : రూ. 30/-

ముద్రణ :
స్వామి ఆఫ్‌సెట్ ప్రింటర్స్,
విజయవాడ 3. ఫోన్ 578211

ప్రకాశకులు :
రోహిణి పబ్లికేషన్స్
మెయిన్‌రోడ్, రాజమండ్రి - 1.



ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్
ఉర్వారుకమివ బంధనాత్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్.

అసతోమా సద్గమయా, తమసోమా జ్యోతిర్గమయా
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా, సర్వేషాం స్వస్తిర్భవేత్.

ఓం సర్వేభవన్తు సుఖినస్సన్తు సర్వేసంతు నిరామయాః
సర్వేభద్రాణి పశ్యన్తు మా కశ్చిద్దుఃఖ బాగ్భవేత్.

ఓం ద్యౌఃశాంతి రంతరిక్షగ్ం శాంతిః
పృథివీశాంతిః ఓషధయః శాంతిః
వనస్పతయశ్శాంతిః విశ్వేదేవాః శాంతిః
బ్రహ్మశ్శాంతిః సర్వగ్ం శాంతిః
శాంతిరేవ శాంతిః సమా శాంతి రేధి
ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః.

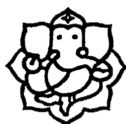


'వపుః కృశత్వం వదనే ప్రసన్నతా
నాద స్ఫుటత్వం నయనేషు నిర్మలే
అరోగత బిందు జయోగ దీపనం
నాడీశుద్ధిఃహఠయోగి లక్షణం'.

(కృశించిన శరీరం, తేజస్సు కలిగిన ముఖం, మృదువైన వాక్కు, నిర్మలమైన కళ్ళు, దృఢంగా మాట్లాడటం, మంచి ఆరోగ్యం, బుద్ధి కుశలత, చక్కని ఆకలి, నాడీమండలం బలముగా ఉండటం హఠయోగి లక్షణం)

విషయ సూచిక





యోగం - ఆరోగ్యం

మనిషి నేడు ఉన్న స్థితిలో ప్రారంభం నుంచి లేడు. పూర్వకాలంనుండి ఈనాటి వరకు అన్ని రంగాలలో అద్భుత మయిన ప్రగతి సాధించాడు. ఒక సమయంలో పూర్తిగా అసాధ్యం అనుకొన్న ప్రతి విషయాన్ని సంభవమే అని నిరూపించాడు. ఊహకందని ప్రతివిషయం సాధించి తన ప్రజ్ఞ నిరూపించుకొన్నాడు. ఈ రకమయిన ఉత్సుకతకు, అభివృద్ధికి చెప్పుకోదగ్గ కారణాలలో ముఖ్యమైనది శాస్త్ర విజ్ఞాన పరిశోధన, నూతన విషయాలు కనుగోవాలనే ఆకాంక్ష. ఈ శాస్త్ర పరిశోధకుల (Scientists) విశేషకృషివల్ల ఈనాడు అనేక సౌకర్యాలు ఏర్పడ్డాయి. శాస్త్ర పరిశోధనా ఫలితాల వల్ల నాగరికత అభివృద్ధి చెందుతూ మానవజీవితం మరింత సుఖమయంగా ఉండడానికి తోడ్పడుతోంది.

అయితే ఇదే సమయంలో ఈ విజ్ఞాన శాస్త్రం వల్ల పొందిన విశేష లాభాలతో పాటు కొంత నష్టంకూడా ఏర్పడింది. ఈ భూమిపైగల ప్రతి ప్రాణి యొక్క మనుగడకు అవసరమయిన గాలి, నీరు, ఆహారం అన్నీ కలుషితమయ్యాయి. తద్వారా అనేక రోగాలు ఏర్పడుతున్నాయి. శారీరకంగా మానసికంగా మానవుడు దుర్బలుడవుతున్నాడు. అనుభవించడానికి అన్నీ ఉండి సంతోషంగా ఉండలేకపోతున్నాడు. ఈనాడు జీవితం సదా ఒత్తిడులకు లోనవుతోంది. జీవితంలో ఎదగడం ఎంత అవసరమో ప్రశాంతంగా జీవించగలగడం అంతే అవసరం. ప్రస్తుతం ఉన్న పోటీ పరిస్థితులలో మనుష్యులు ఆర్థికంగా ఎదుగుతున్నారు. మనశ్శాంతి కోల్పోతున్నారు. నిద్రకోసం నిద్రమాత్రలు, బలం కోసం టానిక్కులు, చూపుకోసం కళ్ళజోళ్ళు ఒకటేమిటి జీవితంలోని అన్ని దశలలో ఎవో ఒత్తిడులు. ఈ బాధల నుండి ఉపశమనం కోసం మత్తు పదార్థములు, జూదం వంటి దురలవాట్లకు లోనవుతున్నారు. మానవతా విలువలు క్షీణిస్తున్నాయి. ప్రతి రంగంలోను పోటీ. జీవితంలోని ప్రతి అంశం ఆందోళనకరంగా ఉంటోంది. ఇది ఈనాటి పరిస్థితి.

కావలసింది మనశ్శాంతి.... అయితే

జబ్బులు, మానసిక బద్ధకం, అనుమానం, బుద్ధి మాంద్యం, వాంఛలు జీవితంలో ప్రధాన ఆటంకాలుగా తయారవుతున్నాయి. కోల్పోతున్న మనశ్శాంతికి కారణం సామాజిక వాతావరణం ఒక్కటే కాదు. అంతర్గతంగా మనుష్యులలో వచ్చిన మార్పు మరింత ప్రమాదకరమయిన కారణం. జీవితంలో పెరిగిన వేగం, పడిపోయిన విలువలు, హద్దులు మీరిన ఆశలు ఒత్తిడిని విపరీతంగా పెంచుతున్నాయి. జీవితానికి కావలసినది ఏమిటో స్పష్టంగా తెలుసుకోలేక పోవడంతో ఇతరులను అనుసరించాలనే వెర్రి వ్యామోహం నేడు పీడిస్తోంది. మొదటగా శారీరక దౌర్బల్యం పోతేనే మానసిక దౌర్బల్యం పోతుంది. మానసిక దౌర్బల్యం పోతేనే జీవితం పరిపూర్ణంగా అనుభవించడానికి వీలవుతుంది. ఈస్థితి ప్రతివారికి కావాలి.

'శరీర మాద్యంఖలు ధర్మసాధనం'.

శరీరం దృఢంగా ఉంటేనే జీవితంలో ఎటువంటి పనైనా సాధించవచ్చును. ఇక్కడ శరీర దృఢత్వం అంటే బరువు, లావు కాదు. ఏవిధమయిన జబ్బులకు గురికాకుండా, శరీరంతోను, బుద్ధితోను అలసట లేకుండా పనిచేయగల శక్తి. ఈరకమయిన శక్తి కావాలంటే మన పూర్వీకులు అనేక మార్గాలు తెలియజేశారు. అందులో ముఖ్యమైనది హఠయోగం. ఈహఠయోగంలో షట్కర్మలు, ప్రాణాయామం, యోగాసనాలు, ధ్యానం మొదలైనవి చెప్పబడ్డాయి. ప్రత్యేకించి యోగాసనాలవల్ల శరీరంలోని ప్రతి అవయవం బలం పుంజుకొని శక్తివంతంగా తయారవ్వడంతో మానసికంగా బుద్ధిబలాలు కూడా పెరుగుతాయి.

యోగా..యోగాసనాలు అంటే ఏమిటి

యుజ్(YUJ) అనే సంస్కృత శబ్ధానికి ...

కలుపుట : జీవాత్మను, పరమాత్మతో కలుపుటకు జరుగు ప్రయత్నం. లేదా దార్శనిక ధ్యానం అనే అర్థం ఉంది.

ఈపదంనుండి వచ్చినదే **యోగం.**

ఈవిధమయిన యోగం సిద్ధించడానికి చెప్పబడే మార్గాలలో ముఖ్యమైనది యోగాసనాలు.

యోగాసనాల ద్వారా మనబుద్ధి వికసించడంతో చేసే ప్రతి పనిపై శ్రద్ధ ఏర్పడడంతో ఆపని యొక్క ఫలితం సంపూర్ణంగా సిద్ధిస్తుంది.

మానవుడు భుక్తి కొరకే కాకుండా ముక్తికోసం కూడా పాటు పడుతుంటాడు. ఈసాధనలో ఏర్పడే అంతరాయములనుండి రక్షణకై మహర్షులు అష్టాంగయోగాలనే 8 రకాల మార్గాలు చెప్పారు. వీటి ద్వారా శరీరం, మనస్సు దృఢత్వం పొంది యోగసిద్ధి పొందడానికి వీలవుతుంది.

అష్టాంగయోగము

1. యమము (Social Discipline)
2. నియమము (Individual Discipline)
3. ఆసనము (Postures)
4. ప్రాణాయామము (Breath Control)
5. ప్రత్యాహారము (Discipline of the sences)
6. ధారణ (Concentration)
7. ధ్యానము (Meditation)
8. సమాధి (Self Realisation)

వీటిలో మొదటినాలుగు పూర్వాంగములని, మిగిలినవి ఉత్తరాంగము (అంతరంగములు) అని పేరు ఉంది. వీటి గురించి స్థూలంగా పరిశీలిద్దాం.

1. **యమము:** (Social Discipline): ఇవి 5 రకములు:

a) అహింస (Non Violence) ఇతరులను బాధించకుండా ఉండుట, తను బాధపడినను ఇతరులను బాధించకుండా ఉండుట.

b) సత్యం (Truthfulness): మాటలోగాని, మనస్సులో గాని ఎల్లప్పుడు ఉన్నది ఉన్నట్లుగా పలకడం.

c) అస్తేయం (Non-Stealing): దొంగిలించకుండుట. ఇతరుల సొత్తుకై ఆశపడక పోవుట, కోరికలను విడుచుట.

d) బ్రహ్మచర్యము: (Celibacy, moderation in sex): కామ వికారం పుట్టనీయకుండా స్త్రీలను గౌరవించుట, గృహస్థాశ్రమ ధర్మాలు పాటించుట, తద్వారా ఇంద్రియ సుఖాశక్తి తగ్గించుకొనుట.

e) అపరిగ్రహము (Non-acquistiveness): సంపద పతనానికి హేతువు, సంపదలను సంపాదించేటప్పుడు, కాపాడుకొనేటప్పుడు, మనసును వివిధ మార్గాలవైపు మళ్ళిస్తాయి. దీనినే దానం పుచ్చుకోకుండా ఉండడం అని తెలుసుకోవాలి.

2. నియమము: (Individual Dicipline): శాస్త్రాలలో చెప్పినట్లు నియమనిబంధనలు పాటించుట. ఇది 5రకములు:

a) శౌచం: (Cleanliness): వ్యక్తిగతంగా పరిసర గతంగాను పరిశుభ్రంగా ఉంచడం.

b)సంతోషం: (Contentment): మనస్సులో ఏవిధమయిన విచారములు లేకుండా, ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా సంతోషంగా ఉండటం.

c) తపస్సు (Austerity): ఇంద్రియ నిగ్రహంతో ఆకలిదప్పులు, చీకటి వెలుగులు శీతోష్ణములు సహించుకోవడమే తపస్సు.

d) స్వాధ్యాయం (Self-Study) మనస్సులోని సందేహములు తొలగించుకోవడానికి ఉత్తమగ్రంధ పఠనము చేయడం: తద్వారా బంధవిమోచనం కలుగుతుంది.

e)ఈశ్వర ప్రణిధానం (Surrender to god): నిరంతరం ఈశ్వర ప్రార్థన చేస్తూ, తానుచేసే ఫలాలన్ని ఈశ్వరునికే సమర్పించడం జీవితం మొత్తం ఈశ్వరునికి సమర్పణ చేయడం.

3. ఆసనం: (Postures):ఆసనం అంటే కూర్చునే విధానం. ఒక నిర్దిష్ట స్థితిలో స్థిరంగా శరీరాన్ని కొద్దిసేపు ఉంచడం. ఇందువల్ల శరీరానికి, మనస్సుకు విశ్రాంతి ఏర్పడి సమాధికంగా పనిచేసే శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని యిస్తాయి. దీని గురించి రాబోయే అధ్యాయంలో తెలుసుకొందాం.

4. ప్రాణాయామము: (Breath Control): శ్వాసను తీసుకొనుట, కుంభించుట, తిరిగి వదులుట, శ్వాసించడంలో శిక్షణ పొందుట, ఈ శ్వాసక్రియను ఒక క్రమపద్ధతిలో చేయడం వల్ల శరీరంలోని చెడు వాయువు బయటపడి ప్రాణవాయువు లోపల చేరుతుంది. తద్వారా రక్తం శుభ్రపడుతుంది. నరాలకు బలం కలుగుతుంది. దీని గురించి రాబోయే అధ్యాయంలో తెలుసుకొందాం.

5. ప్రత్యాహారము (Discipline of the senses): ప్రాపంచిక విషయాల వైపు మళ్ళే ఇంద్రియాలను బలంగా దారిలోనికి తెచ్చుట ప్రత్యాహారము. శరీరంలోని అవయవాలమీద నిగ్రహాన్ని ఆచరించడం వల్ల

ఇది సాధ్యమవుతుంది. ఇదే సంయమ సాధనకు ప్రారంభముగా చెప్పవచ్చును.

6. ధారణ (Concentration): నిలిపి ఉంచుట, మనస్సును ఒకచోట బంధించుట. ఇది గురుముఖంగా నేర్చుకోవాలి. ఈవిధంగా మనస్సును నాభిస్థానంలోకాని, నాసికాగ్రంలో లేదా బయట ఉండే మరే ఇతర లక్ష్యంమీద దృష్టిని కేంద్రీకరించాలి

7. ధ్యానము (Meditation): ఇతర ఆలోచనలవైపు మళ్ళకుండా ఒకే విషయంపై నిరంతరంగా ఆలోచించడం ధ్యానం అవుతుంది. ఇది రెండు రకాలు.

a)సగుణ ధ్యానం : భగవంతుడో, గురువో, పరబ్రహ్మమో, ఏదైనా ఒక వస్తువు యొక్క గుణాలతో కూడిన రూపంపై ధ్యానం పెట్టడం.

b)నిర్గుణ ధ్యానం : గుణ, రూపాతీతమయిన ఆత్మ పదార్థాన్ని ధ్యానించడం నిర్గుణ ధ్యానం.

8.సమాధి (Self Realaisation): అష్టాంగ యోగాలలో అత్యంత ప్రధానమయినది ఆఖరిది ఈస్థితి. ఇది కేవలం అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకోవాలి. ఇక్కడే ప్రారంభం అవుతుంది. జీవ బ్రహ్మైక్య సంధానక్రియ. రెండవ ఆలోచన యొక్క స్పర్శ లేని సంపూర్ణమైన లీనతాస్థితియే సమాధి. ఆనందం అనుభవించే స్థితి. శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస, స్వామి వివేకానంద, రమణ మహర్షి వంటి వారు పొందిన స్థితి. ఈస్థితిలో వ్యక్తి జ్యోతిస్వరూపుడుగా ప్రకాశిస్తాడు.

ఒక స్థితినుండి మరొక స్థితిలోనికి ప్రవేశించాలి. పూర్వాంగములు అనబడే యమ, నియమ, ఆసన ప్రాణాయామములు వల్ల స్థూల, సూక్ష్మ శరీరముల పటుత్వం వృద్ధి అవుతుంది. తద్వారా ఉత్తరాంగములు అనబడే ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యానం, సమాధి వల్ల సాధన సాధ్యపడుతుంది. ఇంతకు ముందరే చెప్పుకున్నట్లు యోగం యొక్క లక్ష్యం జీవాత్మను పరమాత్మతో కలుపు యత్నం. ఇది ప్రత్యాహారంతో ప్రారంభం అవుతుంది.

యోగాసనములు ప్రయోజనములు

A Sound Mind in a Sound body

దృఢమయిన శరీరంలోనే దృఢమయిన మనస్సు ఉంటుంది. అనే గ్రీకు సామెత ఈయోగాసనాలకు సంపూర్ణంగా వర్తిస్తుంది. యోగాసనాల వల్ల శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢత్వం ఏర్పడుతుందని ముందరే తెలుసుకొన్నాం. ఈయోగాసనాల ఆవశ్యకతను ఈనాడు అనేక దేశాలలో గుర్తించారు. ప్రముఖ సంస్థలు, పరిశ్రమలు వారు దీని ఉపయోగాలు గుర్తించి తమ ఉద్యోగస్థులకు యోగాసనాలలో శిక్షణ యిప్పిస్తున్నారు.

శరీరంలోని మాలిన్యాలు వివిధ అంగాల ద్వారా బయటపడతాయి. ఈమాలిన్యాలు బయట పడే ప్రక్రియలో ఏదైనా ఆటంకం ఏర్పడితే దేహ ఆరోగ్యం దెబ్బతింటుంది. యోగాసనాల వల్ల పై శరీరావయవములు సమర్థవంతంగా పనిచేసి ఆరోగ్యం కుదుటపడుతుంది.

సాధారణంగా శారీరక వ్యాయామాలకు, యోగాసనాలకు గల ముఖ్యతేడాలను పరిశీలిద్దాం.

ఇక్కడ గమనించవలసిన విశేషం ఏమిటంటే విపరీతమైన శారీరక శ్రమకు గురికాకుండా శాస్త్రీయ పద్ధతిలో ఇళ్ళలో సాధన చేసుకొనే విధంగా ఈ యోగాసనాలు మహర్షులచే మనకు తెలియజేయబడ్డాయి. ఇక ఇతరములైన శారీరక వ్యాయామాలు దేహానికి బలాదులను కలుగజేస్తాయి. అయితే యోగాసనాలు ఈ శారీరక వ్యాయామాలలో ఉండే ఉపయోగాలతో పాటు ముక్తి సాధించడానికి అవసరమైన మానసిక దృఢత్వాన్నికూడా కలుగజేస్తాయి.

శారీరక వ్యాయామాలకు యోగాసనాలకు గల కొన్ని ముఖ్యతేడాలు

		శారీరక వ్యాయామాలు (Body Exercise)	యోగాభ్యాసం (Yogasnas)
1.	బలం	శరీరంలోని కండరాలు బలంగా గంభీరంగా తయారవుతాయి.	శరీరం, మనస్సు, నాడీమండలం, మొ॥నవి సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.
2.	దుస్తులు	వ్యాయామాలు అనుసరించి ప్రత్యేకమయిన దుస్తులు అవసరం అవుతాయి.	ప్రత్యేకమయిన దుస్తులు అవసరం లేదు.
3.	ఖర్చు	వ్యాయామాలను అనుసరించి అవుతుంది.	ప్రత్యేకమయిన ఖర్చు ఏమి ఉండదు.
4.	పరికరాలు	వ్యాయామాలను బట్టి వివిధ పరికరాలు కావాలి.	ఇళ్ళలో లభించే పరికరాలు కొద్దిగా చాలు
5.	ఆహారం	ప్రత్యేకమయిన ఆహారం అవసరం.	సాధారణ ఆహారం చాలు
6.	స్థలం	ఆయా వ్యాయామాలు బట్టి స్థలం అవసరమవుతుంది.	గాలి ఆడే కొద్ది స్థలం లేదా గదిచాలు.

		శారీరక వ్యాయామాలు (Body Exercise)	యోగాభ్యాసం (Yogasnas)
7.	శక్తి	వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల శరీరంలోంచి అధిక శక్తి విడుదలవుతుంది.	యోగాభ్యాసం వలన శక్తి వ్యర్థం కాదు.
8.	సాథకులు	వ్యాయామాలకు ఒక్కొక్కసారి ఇద్దరుకంటే ఎక్కువమంది అవసరం అవుతారు.	గురుముఖతా నేర్చుకొని తరువాత ఒంటరిగా యోగాభ్యాసం చేయవచ్చు.
9.	రూపం	విపరీతంగా వ్యాయామాలు చేయడంవల్ల శరీర రూపం చెడి ఎక్కువ వయస్సు వారిలా కనిపిస్తారు.	సాధారణ వయస్సుకంటే తక్కువగా కనిపిస్తారు.
10.	ఆయుర్థాయం	పెరుగుతుంది. శరీరం మొత్తం శుభ్రపడుతుంది.	మానసికంగా స్వస్థత చెందుతారు. వయో పరిమితి లేదు. ఏకాగ్రత విశేషంగా పెరుగుతుంది.
11.	అనారోగ్యాలు	అనారోగ్యాలు రాకుండా నివారిస్తాయి	అనేక రకములైన రోగములను తగ్గించుటయే కాక రోగములు రాకుండా నివారిస్తాయి.

యోగాసనాల యొక్క ఫలితాలు సమగ్రంగా పొందడానికి అవసరమయిన సూచనలు.

1. సమయం: ఉదయం స్నానానంతరం ఉత్తమమయిన సమయం. స్నానానంతరం యోగాసనాలు వేయడంవల్ల శరీరకాంతి పెరుగుతుంది. (ఒకవేళ స్నానం చేయాలి అనుకొంటే గోరువెచ్చని నీళ్ళతో స్నానం చేయడం మంచిది.)

2. ఎక్కువ శబ్దాలు, గొడవలు లేకుండా ప్రశాంతంగా ఉండేస్థలం అవసరం. ధారాళంగా గాలి సంచరించే విధంగా ఉండాలి.

3. యోగాసనాలు వేసేప్పుడు మౌనంగా ఉండాలి.

4. ఊపిరి వదులుట, బిగపెట్టుట, పీల్చుట మీద దృష్టి ఉంచాలి.

5. నేలమీద శుభ్రమైన దుప్పటి పరుచుకొని యోగాసనాలు అభ్యసించాలి.

6. కడుపునిండా ఆహారం తిని యోగాభ్యాసం చేయరాదు. సాత్విక ఆహారం తినాలి.

7. శరీరం అనారోగ్యానికి గురయినప్పుడు యోగాసనాలు వేయరాదు.

8. స్త్రీలు ఋతుకాలంలో యోగాభ్యాసం చేయరాదు. గర్భిణీస్త్రీలు తగు సూచనలు, సలహాలతో తేలికైన యోగాసనాలు వేయవచ్చును.

9. ఆసనాలు ప్రారంభించే ముందు, ఆసనాలు వేసిన తరువాత ముఖ్యంగా శవాసనం వేయాలి.

10. మన అవసరాన్నిబట్టి యోగాసనాలు ఏవి వెయ్యాలో నిర్ణయించుకొని యోగాభ్యాసం ప్రారంభించాలి.

11. ఆసనాలను త్వరత్వరగా వేయరాదు. ఒక ఆసనం నుండి మరొక ఆసనం ఒక పద్ధతి ప్రకారం కొద్ది సమయం విశ్రాంతి యిచ్చి వేయాలి.

యోగాసనాలు, ప్రాణాయామము, ధ్యానము ఆరంభించడానికి ముందు దేహాన్ని బాహ్యంగా, అంతర్గతంగా శుభ్రపరచుకోవాలి. అంటే శరీరంలోని వాత, పిత్త, శ్లేష్మాలను తొలగించాలి. దీనినే తత్వశుద్ధి అంటారు. ఈ తత్వశుద్ధికై 'షట్కర్మలు' అనే 6 రకాల క్రియలు చెప్పబడ్డాయి. ఈషట్కర్మలు చేయడం వల్ల ప్రాణాయామము సునాయాశంగా సిద్ధిస్తుంది.

షట్కర్మలు

ధౌతి, వస్తి, త్రాటకం, నేతి, నౌళి, కపాలభూతి.
పై ఆరు షట్కర్మలు అవుతాయి.

1. ధౌతి : ఇది 4 రకములు. 1. జల ధౌతి 2. వస్త్రధౌతి 3. పవనధౌతి 4. సూత్రధౌతి.

జలధౌతి

జలధౌతినే వమనధౌతి అంటారు.



చేయు విధానము : 2 లీటర్ల గోరువెచ్చని తీసుకొని అందులో 3 లేక 4 చెమ్చాలు ఉప్పు కలపాలి. తరువాత 6 గ్లాసులవరకు నీళ్ళయినా త్రాగాలి. తరువాత పొట్టను ముందకు, వెనుకకు ఆడించాలి. పొట్టలో ఉన్న పసరు, శ్లేష్మం, మిగిలిన పదార్థములు కలిసిపోతాయి. ముందుకు

వంగి కుడిచేతివేళ్లను నోటిలోనికి పోనిచ్చి వెనక్కి, ముందుకి ఆడిస్తే వాంతి అవుతుంది.

సూచనలు: 1. దీనిని ఖాళీ కడుపుతో చేయాలి. **2.** నీటిని మెల్లిగా తాగాలి. **3.** జలధౌతి తరువాత అరగంటవరకు ఆహారం తీసుకోరాదు.

ఉపయోగాలు:

1. పొట్ట కడగబడుతుంది. 2. జీర్ణకోశ రసములు ఎక్కువగా ఊరుట వలన ఏర్పడే నొప్పులు, కురుపులను తగ్గిస్తుంది. 3. కఫరోగములు తగ్గిస్తుంది.

వస్త్రధౌతి

పరికరములు : 4అంగుళముల వెడల్పు, 8గజముల పొడవయిన కొత్త వస్త్రము. కొత్త బట్టను పిండిపోయేవిధంగా ఉడికించాలి. ఒక పాత్రలో గోరు వెచ్చని నీళ్ళుపోసి అందులో ఈవస్త్రము వేయాలి. వస్త్రము యొక్క కొనను రెండు వేళ్ళతో గొంతులోనికి పోనిచ్చి మెల్లిగా మింగాలి. మొదటి రోజున అరగజం గుడ్డవరకూ మింగవచ్చు. రోజూ సాధన చేయడం వల్ల పదిహేను రోజులలో ఏడున్నర గజములు మింగుట సాధ్యపడుతుంది. ప్రారంభంలో గొంతునొప్పి చేస్తుంది. గుడ్డ మింగడంలో తొందరపాటు కూడదు. అలాగే గుడ్డను బయటకు తీసేటప్పుడు మెల్లిగా తీయాలి. వస్త్రము మింగడానికి కష్టంగా ఉంటే కొద్దిగా ఉప్పునీళ్ళు తాగుతూ ఉండాలి.

పవన ధౌతి

గోముఖాసనం (పేజి నెం **44**) లో కూర్చొని, నోరు తెరచుకొని బైటగాలి పీల్చాలి. కొంత కుంభించి విడవాలి. దీనినే పవన ధౌతి అంటారు. ఇలాగ 7లేక 8సార్లు చేయాలి.

ఇందువల్ల కఫరోగాలు సంపూర్ణంగా తగ్గుతాయి. దగ్గు, ఉబ్బసము, ఎగ్జిమా, కుష్టు, గ్యాస్‌రోగములను తగ్గించును.

౨. వస్తికర్మ

కావలసిన పరికరములు : సన్నని 6 అంగుళముల గొట్టము. (చిటికిన వేలు దూరేది).

ఈ గొట్టమును తీసుకొని బొడ్డు లోతు నీళ్ళలో నుండి పై గొట్టమును మలద్వారమునందు ప్రవేశపెట్టాలి. ఈవిధంగా చేసేటప్పుడు ఉత్కాటాసనం వేయాలి. ఈవిధంగా చేయడంవల్ల ఈనీరు మలద్వారం నుండి ప్రేవుల ద్వారా కడుపులో ప్రవేశిస్తుంది. ఇప్పుడు నౌళిక్రియ చేయడంవల్ల ప్రేవులలో ఉండే వ్యర్థ పదార్థాలు (మలము) గిలకొట్టబడి బయటకు వస్తుంది. ఇది మలబద్దకం తగ్గిస్తుంది.

ఈ వస్తికర్మ చేయడం సులువయిన పనికాదు. దీనికి బదులుగా చెప్పబడే మరొక క్రియ **శంఖుప్రక్షాళన.** దీనిని పరిశీలిద్దాం.

ఈ శంఖు ప్రక్షాళన ద్వారా పేగులు పూర్తిగా శుభ్రపరచబడతాయి. అందువలనే దీనికి శంఖుప్రక్షాళన అనే పేరు వచ్చింది.

కావలసిన పరికములు: గోరు వెచ్చని నీళ్ళు, ఉప్పు, గ్లాసు.

ఉదయం సమయంలో స్నానం చేసిన తరువాత 15గ్లాసుల గోరువెచ్చని నీరు తీసుకొని అందులో తగినంత ఉప్పు కలిపి వీలయినంత నీరు అనగా సుమారు 10 గ్లాసుల వరకు త్రాగాలి. ఆ తరువాత ఇప్పుడ చెప్పబోయే ఆసనాలు వెయ్యాలి. అవి కటిచక్రాసనం, ఊర్ధ్వ హస్తాసనం, ఉదరాకర్షణాసనం, తిర్యక్ భుజంగాసనం. ఈ ఆసనాలు ఎందుకువేయాలంటే అన్ననాళిక నుండి మలద్వారం వరకు అనేక ద్వారాలుంటాయి. త్రాగిన నీరు ఈ ఆసనాల ద్వారా వివిధ మార్గాలలో ప్రయాణం చేయడానికి వీలవుతుంది. ఒక ఆసనం వేసిన తరువాత నీరుత్రాగతూ ఉండాలి. ఒక్కొక్క ఆసనం 8సార్లు చేయాలి. మధ్యలో విరోచనం వస్తే వెళ్ళి, ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసికొంటూ మరలా

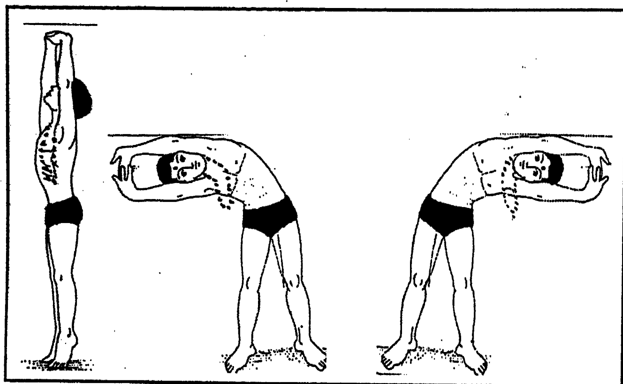
వేస్తుండాలి. కొద్దిసమయం అంటే సుమారు .15 నిమిషాల తర్వాత విరోచనంలో కేవలం శుభ్రమయిన నీరు మాత్రం వస్తుంది. ఈస్థితి రావాలంటే 13 నుంచి 14 గ్లాసుల నీరు తాగాలి. త్రాగవలసిన నీటిపరిమాణం ఆయా వ్యక్తుల శారీరక స్థితిపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

శంఖుప్రక్షాళన అనంతరం 45నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

భోజనం: *పులగం తినాలి. అంటే బియ్యం పెసరపప్పు నెయ్యి కలిసిన కిచిడి తినాలి.*

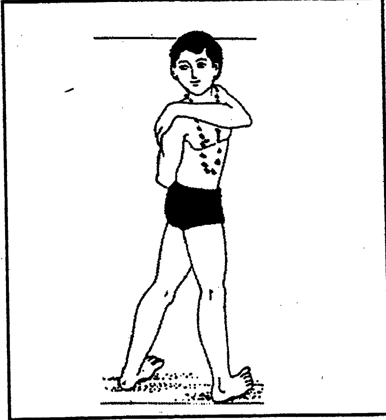
ఉపయోగాలు: *మొత్తం ప్రేగులు శుభ్రపడతాయి. ఎసిడిటి, అల్సర్లు, డయాబెటిస్, అజీర్తి, మొదలైనవి తగ్గుతాయి. పొట్ట పెరగదు. శరీరం బరువు తగ్గుతుంది.* పైన తెలియజేసిన ఆసనాలను పరిశీలిద్దాం.

a) ఊర్ధ్వ హస్తాసనము



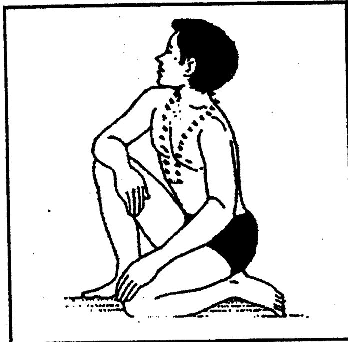
రెండడుగుల దూరం ఉండేలా నిలుచుని చేతులు పైకెత్తి, వేళ్ళు జోడించాలి. కాళ్ళు వంచకుండా శ్వాస వదులుతూ నెమ్మదిగా కుడివైపుకు వంగాలి. శ్వాస పీలుస్తూ యథాస్థానంకు రావాలి. ఇదేవిధంగా ఎడమవైపు చేయాలి. ఇలా 8సార్లు చేయాలి.

b) కటి చక్రాసనం



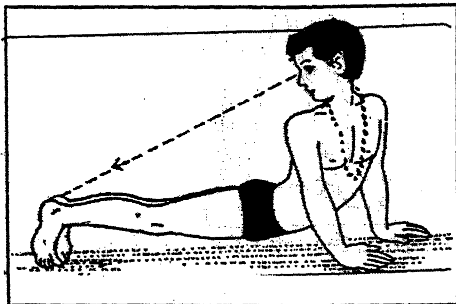
రెండు కాళ్ళ మధ్య ఒక అడుగు దూరం ఉండేలా నిలబడి చేతులు రెండు ముందుకు చాచి గాలి వదులుతూ ఎడమవైపుకు తిరిగి వీపు చూచుటకు ప్రయత్నించాలి. కాళ్ళు మాత్రం తిరగనీయకూడదు. తిరిగి యధాస్థితికి రావాలి. ఇదేవిధంగా కుడివైపు తిరుగుతూ వీపు చూచుటకు ప్రయత్నించాలి. ఇదే విధంగా 8సార్లు చేయాలి.

c) ఉదరాకర్షణాసనం



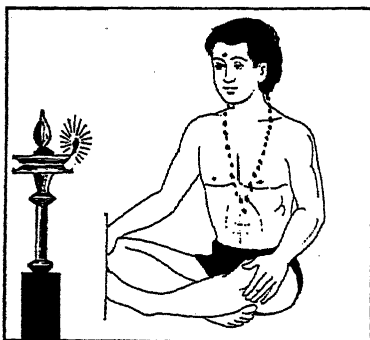
గొంతుక కూర్చుని, రెండుచేతులు మోకాళ్ళమీద ఉంచాలి. ఎడమకాలు కిందకు, కుడిమోకాలు పొట్టవైపునొక్కాలి. శ్వాసపీలుస్తూ కుడివైపుకు తిరగాలి. ఇదేవిధంగా కుడికాలు కిందకు, ఎడమ మోకాలు పొట్టవైపు నొక్కుతూ ఎడమవైపు తిరగాలి. ఈవిధంగా 8సార్లు చేయాలి.

d) తిర్యక్ భుజంగాసనం



భుజంగాసనం వేసి తలను కుడివైపు వెనుకకు తిప్పి పాదాలను చూడాలి. ఇదేవిధంగా ఎడమవైపు వెనుకకి తిప్పి పాదాలను చూడాలి. ఈవిధంగా 8సార్లు చేయాలి.

3. త్రాటకం



ఒక తెల్లని గోడపై రూపాయి బిళ్ళంత నల్లని మచ్చ పెట్టాలి. ఒక మీటరు దూరంలో పద్మాసనంలో కూర్చొని, మచ్చను చూడాలి. అదేవిధంగా ఒక స్టూల్‌పై నేతిదీపంకాని, కొవ్వొత్తికాని వెలిగించి, పద్మాసనంలో కూర్చొని తదేక దృష్టితో చూడాలి. మొదట్లో ఎక్కువ కూర్చోవడం సాధ్యపడదు. అయితే ఒక వారం గడిచేసరికి 3గం॥ల వరకు కూర్చోవడం అలవాటవుతుంది. రోజుకు ఒకసారి లేదా 2సార్లు చేయొచ్చు.

ఉపయోగములు: నేత్రరోగాలు పోగొడుతుంది. స్థిరత్వం ఏర్పడుతుంది. నిర్మలమయిన దృష్టి ఏర్పడుతుంది.

4. నేతి



కావలసిన పరికరములు: 2లీటర్ల గోరువెచ్చని నీళ్ళు, ఉప్పు, కొమ్ముచెంబు.

వేయువిధానం: 2లీటర్ల మంచినీళ్ళు గోరువెచ్చనివి తీసుకొని అందులో ఉప్పు కలపాలి. ఈనీరు కొమ్ముచెంబులో పోసి, చెంబు అరచేతిలో పెట్టుకొని, ముందకు వొంగి, తలను పక్కకు తిప్పి కొద్దిగా నోరు తెరవాలి. ఎందుకంటే ఈ సమయంలో శ్వాసక్రియ జరిగేది నోటితో. కొమ్ముచెంబు యొక్క కొమ్మును కుడివైపు రంధ్రంలో (పటంలో చూపిన

చేయాలి. ఈవిధంగా 4సార్లు చేయాలి. ఈనౌళి చేసేటప్పుడు కడుపు ఖాళీగా ఉండాలి. కొద్దిగా నీళ్ళు త్రాగవచ్చు.

ఫలితం: *జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది. పొట్ట కృశింపచేస్తుంది. మధుమేహం, మూలశంఖ, గాస్ట్రోఎంట్రైటిస్, వాత, పిత్త, కఫాలను తగ్గిస్తుంది.*

6. కపాలభాతి

వజ్రాసనంలో కూర్చొని వేగముగా గాలిని పీల్చి బయటకు వదులుతూ ఉండాలి. ఈవిధంగా నిముషానికి 120సార్లు చేయగలగాలి. తరువాత మామూలుగా గాలి పీల్చి వదలాలి. ఈ కపాలభాతిని ఖాళీ కడుపుతో చేయాలి. ఈవిధంగా 15నుండి 20సార్లు చేయాలి.

గమనిక: రక్తపోటు కలవారు ఈ కపాలభాతి చేయరాదు.

ఉపయోగములు: *ఊపిరితిత్తులు, ఉరఃపంజరం, హృదయ కండరములు శక్తివంతంగా అవుతాయి. తలనొప్పి తగ్గుతుంది. పొట్ట తగ్గుతుంది. మలబద్ధకం పోతుంది. అతిమూత్ర వ్యాధి తగ్గిస్తుంది.*

ఇంతవరకు అష్టాంగములు, షట్కర్మలు, యోగాసనములు, వాటి ప్రయోజనములు గురించి తెలుసుకొన్నాము. ఇప్పుడు ప్రధానంగా చెప్పబడే యోగాసనాలు, అవి వేసే విధానం, ఉపయోగాలు పరిశీలిద్దాం.

యోగాసనములు

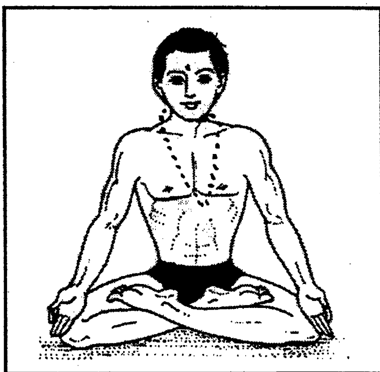
సాధారణంగా మనం నిత్యం వేయదగ్గ యోగాసనాలను 7 రకాలుగా విభజించవచ్చును. అవి

1. కూర్చొని వేసేవి Sitting Postures
2. పడుకొని వేసేవి Supine postures
3. పొట్టతో వేసేవి Abdominal Postures
4. చేతుల సహాయంతో వేసేవి Hand Postures
5. మోకాళ్ళతో వేసేవి Knee-postures
6. కాళ్ళతో నుంచుని వేసేవి Leg Standing Postures
7. శీర్షంతో (తలతో) వేసేవి Head Postures

కూర్చొని వేసేవి

1. పద్మాసనం

వికసించిన తామరపూవులా కనిపించడంవల్ల ఈ ఆసనానికి పద్మాసనం అనే పేరొచ్చింది. యోగాసనాలు ఆరంభించడానికి ముందు వేయవలసిన ఆసనం పద్మాసనం. ప్రాణాయామం చేయడానికి, ధ్యానం చేయడానికి అనువైనది. దీనికే 'కమలాసనం' అనే పేరు ఉంది.



పద్మాసనం

వేయు విధానం: నేలపై కూర్చొని రెండు కాళ్ళు చాపాలి. కుడిపాదం ఎడమతొడమీద, ఎడమపాదం కుడితొడమీద పెట్టి, వెన్ను నిటారుగా ఉంచి అరచేతులను మోకాళ్ళపై పెట్టి కూర్చోవాలి.

ఉపయోగాలు : *1.* ఇంతకు ముందరే చెప్పుకొన్నట్లు ప్రాణాయామము, ధారణ, ధ్యానం, సమాధులకు అనువయిన ఆసనం *2.* ఎండ్రోక్రైన్ గ్రంథులు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. *3.* హిస్టీరియా, నిద్రలేకపోవడం, ఆస్మా రోగాలను తగ్గిస్తుంది. ప్రత్యేకించి నిద్రలేమితో బాధపడేవారికి ఉపయోగకరమయినది. *4.* శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. జీవశక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది.

౭. ఉద్ధిత పద్మాసనం (లోలాసనం)

పద్మాసనంలో మరొక రకం. ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని చేతులు ఆధారంతో పైకి లేపాలి. దీనికే 'లోలాసనం' లేదా 'డోలాసనం' అనే పేరు ఉంది.



ఉద్ధిత పద్మాసనం (లోలాసనం)

వేయు విధానం: పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. చేతులను తొడలకు ఇరువైపుల నేలపై ఉంచాలి. ఊపిరి పీల్చి మెల్లగా పద్మాసనం విడిపోకుండా శరీరాన్ని చేతులతో పైకి లేపాలి. ఈస్థితిలో వీలయినంత వరకు ఊపిరి నిలుపుట మీదే ధ్యాస ఉంచాలి. ఈస్థితిలో కొందరు శరీరాన్ని ఊయలలాగా ముందుకు వెనుకలకు ఊగిస్తారు. ఇది వారివారి శరీర బలంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

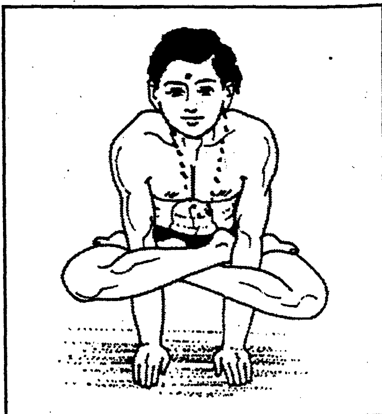
ఉపయోగాలు: *1.* ఈ ఆసనం వల్ల చేతులకు, మణికట్టు, భుజాలకు బలం నిస్తుంది.

2. అజీర్ణం, విరోచనాలు తగ్గుతాయి.

3. ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది.

3. కుక్కుటాసనం

కుక్కుటం అనే సంస్కృత పదానికి కోడి అనే అర్థం ఉంది. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి కోడి శరీరంలా కనిపిస్తుంది.



కుక్కుటాసనం

వేయు విధానం: పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి.. చేతులను తొడలు పిక్కలు మధ్యలో వేసి క్రిందకు తేవాలి. అరచేతులను నేలమీద ఆనించి ఊపిరి పీలుస్తూ శరీరాన్ని పైకి తేవాలి. కొద్ది క్షణాలు తరువాత ఊపిరి వదులుతూ నేలపై కూర్చోవాలి. ఈవిధంగా **6**సార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. పద్మాసనం, లోలాసనంలో చెప్పే ఉపయోగాలతోపాటు కడుపులో పురుగులను *(Worms)* నిరోధిస్తుంది.

2. బహిష్టు సమయంలో ఉండే నొప్పులు, శూల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

3. అసహనాన్ని పోగొడుతుంది.

4. కండపీడాసనం

ఈ ఆసనం వేయడం కొంచెం కష్టం. ఎందుకంటే అరికాళ్ళు రెండూ హృదయానికి తగలాలి. బొడ్డుకు చేరువలో అరికాళ్ళు తగలడం వల్ల దీనికి కండపీడాసనం అనే పేరు వచ్చింది.



కండపీడాసనం

వేయువిధానం: నేలమీద కూర్చోవాలి. అరికాళ్ళు కలిసేలా దగ్గరకు చేర్చాలి. కుడిచేతితో కుడికాలును పైకిలేపి బొడ్డుకు పైకి వక్షానికి తగిలేలా చేర్చాలి. అదేవిధంగా ఎడమచేతితో ఎడమకాలును పైకిలేపి కుడిపాదం పక్కన వక్షానికి తగిలేలా చేర్చాలి. (పటంలో చూపిన విధంగా) నిటారుగా కూర్చోవాలి. చేతులను నమస్కార ముద్రలో ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు:

1. మోకాళ్ళకు కీళ్ళకు చెందిన వ్యాధులను తగ్గిస్తుంది.

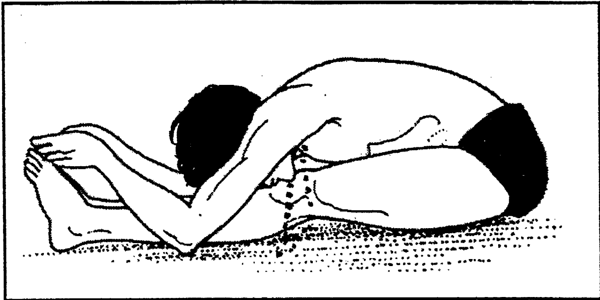
2. శరీరంలో రక్తప్రసారం చక్కగా జరుగుతుంది.

3. పద్మాసనం, సిద్ధాసనం పొందే ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.

4. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపుతుంది.

5. పశ్చిమోత్తాసనం

ఈ ఆసనానికే ' ఉగ్రాసనం' అనే పేరు ఉంది. దీనిని సంపూర్ణంగా వేయడం కష్టం అందువల్లనే ఉగ్రాసనం అనే పేరు వచ్చింది.



పశ్చిమోత్తాసనం

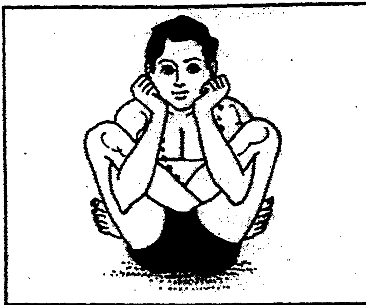
వేయువిధానం: కాళ్ళను బాగా చాచి, నేలపై కూర్చోవాలి. తరువాత మెల్లగా నడుము వంచి శిరస్సును కాళ్ళముడుకులపై ఆనించాలి. రెండు చేతులతో రెండు కాళ్ళ బొటనవేళ్ళను పట్టుకోవాలి. ముందుకు వంగినపుడు గాలిని వదలాలి. బాగా సాధన చేస్తే 5 నిమిషాల వరకు చక్కగా ఈ ఆసనంలో ఉండవచ్చును.

ఉపయోగాలు:

1. జఠరాగ్ని వృద్ధిచేస్తుంది.
2. నడుము చుట్టూ ఉండే కొవ్వు విశేషంగా తగ్గుతుంది.
3. మూత్రపిండాలు, కాలేయం సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.
4. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
5. వెన్నుముక బలపడుతుంది.
6. శరీరం మంచి ఆకారం సంతరించుకొంటుంది.
7. కఫం తగ్గిస్తుంది.
8. అతిమూత్రం, రక్తపోటులను తగ్గిస్తుంది.

6. గర్భాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూస్తే ఆభంగిమ మాతృ గర్భంలో శిశువు ఉండే స్థితిలా కనిపిస్తుంది.



గర్భాసనం

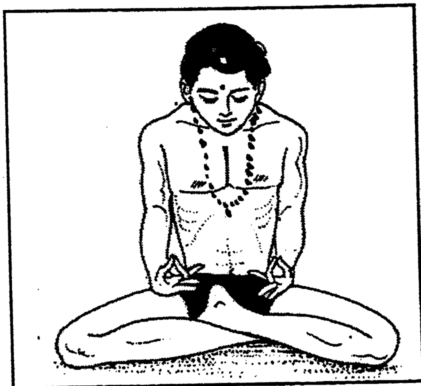
వేయు విధానం: ఈ ఆసనం కొంత కఠినమయినది. కుక్కుటాసనంలో ఉండి, తొడ, పిక్కల మధ్య నుండి చేతులను మోచేతుల వరకు దూర్చాలి. చేతులను పైకి మడిచి శ్వాస వదులుతూ చెవులను పట్టుకొనవలెను. పిరుదలపై శరీరాన్ని నిలబెట్టాలి.

ఉపయోగాలు:

1. సన్నిపాతజ్వరం, తరచుగా వచ్చే జ్వరాలు తగ్గుతాయి.
2. కడుపు నొప్పులు, మలబద్ధకం, గాస్ రోగాలు తగ్గుతాయి.
3. కడుపు కండరాలని బిగుతుగా ఉంచుతుంది.
4. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
5. ఊపిరితిత్తులు, కాళ్ళు బలం పుంజుకొంటాయి.
6. కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.
7. స్వప్న స్ఖలనాలను నివారిస్తుంది.
8. బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించేవారికి ఉత్తమమైన ఆసనం.

7. సిద్ధాసనం

ధ్యానం నందు ఆసక్తి కలవారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమయినది. సిద్ధులు వేసే ఆసనం అవ్వడంతో దీనికి 'సిద్ధాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. ఆసనములన్నింటిలోను శ్రేష్ఠమయినదిగా చెప్పబడింది.



సిద్ధాసనం

వేయు విధానం: రెండు కాళ్ళను చాపి కూర్చోవాలి. ఎడమకాలిని మడిచి, మడమను జననేంద్రియానికి తొడ భాగానికి మధ్య అదిమి ఉంచాలి. కుడికాలిని మడిచి పాదానికి ఎడమకాలి పిక్కపై ఉంచాలి. వెన్నుముక్కను నిటారుగా భ్రూమధ్య దృష్టి నిలపాలి. ఇలాగే కాళ్ళు మార్చి చేయవచ్చును.

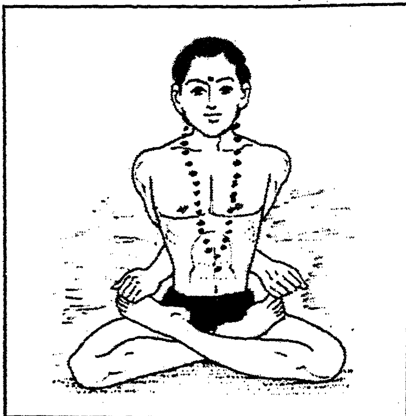
ఉపయోగాలు:

1. మనస్సు యొక్క చాంచల్యంపోయి ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.
2. వీర్యస్థలనం తగ్గిస్తుంది.
3. కండరాలు శక్తిని పుంజుకుంటాయి.
4. అనేక సాధారణ రోగాలను తగ్గిస్తుంది.
5. నడుము నొప్పులను తగ్గించి, నిటారుగా ఉండేలా చేస్తుంది.

అయితే ఇది పురుషులు మాత్రమే వేయతగ్గ ఆసనం.

8. బద్ధ పద్మాసనం

పద్మాసనంలోని మరొక రకం ఈ బద్ధపద్మాసనం



బద్ధ పద్మాసనం

వేయు విధానం: పద్మాసనం వేయాలి. చేతులు వీపు వైపుకు తిప్పి, కుడిచేతితో కుడికాలు బొటనవేలును, ఎడమచేతితో ఎడమకాలు బొటనవేలును పట్టుకోవాలి. ఈ ఆసనం కొంచెం కష్టమైనది. ప్రారంభంలో రెండునిమిషాలు వేస్తేచాలు. కొంత అలవాటయిన తరువాత 10 నిమిషాల వరకు వేయవచ్చు.

ఉపయోగాలు:

1. శరీరంలో బరువు మోసే కాళ్ళు, కీళ్ళు బలం పొందుతాయి.

2. కాళ్ళకు, మడమలకు సరిఅయిన వ్యాయామం లభిస్తుంది.

3. కడుపు పెద్దది కాదు, పొట్టరాదు.

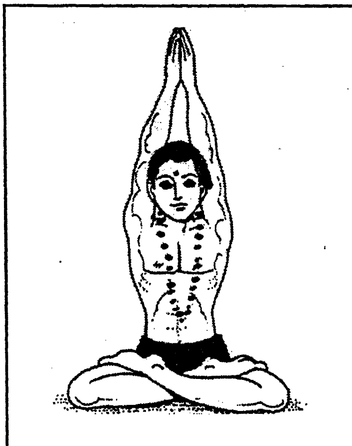
4. వీపు గూని తగ్గిస్తుంది.

5. కడుపు ఉబ్బరం, కుళ్ళుత్రేనుపులు, మలబద్ధకం, నడుము నొప్పులు తగ్గుతాయి.

6. వెన్ను సరిగా నిలబడుతుంది.

9. పర్వతాసనం

పర్వతం అంటే కొండ. దీనికే 'వియోగాసనం' అనే పేరు ఉంది.



పర్వతాసనం

వేయు విధానం : పద్మాసనంలో కూర్చొని, దృష్టి కేంద్రీకరించి, చేతుల సహాయంతో మోకాళ్ళపై వంగి నిలబడాలి. పిరుదులు, ఛాతి, తల నిటారుగా ఉంచాలి. నెమ్మదిగా చేతులు పైకి లేపి, నమస్కరించవలెను.

ఉపయోగాలు:

1. కాళ్ళకు బలం వస్తుంది.

2. శ్వాసకోశాలలో ఎక్కువగాలి ప్రసరించడం వల్ల రొమ్ములోని కఫం వంటివి తగ్గుతాయి.

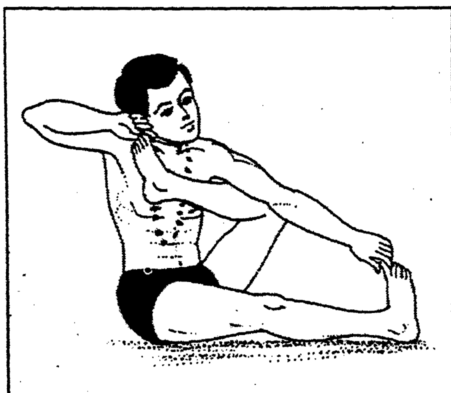
3. నాడీమండలం చక్కగా పనిచేస్తుంది.

4. చేతి కండరాలు దృఢపడతాయి.

5. ప్రాణాయామమునకు అనువైన ఆసనం.

10. ఆకర్ణ ధనురాసనం

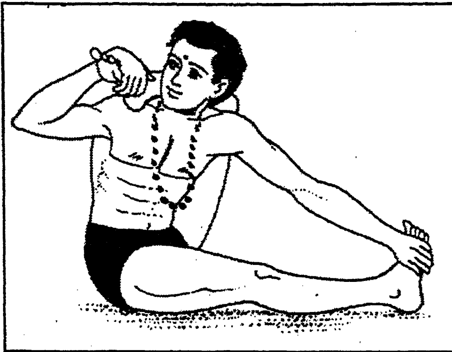
దీనికే 'కర్ణపీడాసనం' అనే పేరు కూడా ఉంది. ఈ భంగిమలో విల్లు ఎక్కుపెట్టిన విలుకాడు ఉండే స్థితిలా కనిపిస్తుంది. అందుకే దీనికి ఆకర్ణ ధనురాసనం అనే పేరొచ్చింది. ఈ ఆసనాన్ని రెండు రకాలుగా వేయవచ్చును. వీటిని పరిశీలిద్దాం.



ఆకర్ణ ధనురాసనం

వేయు విధానం: 1. కాళ్ళను చాపి కూర్చోవాలి. ఎడమ చేత్తో బొటనవేలిని పట్టుకోవాలి. శ్వాసపీలుస్తూ మెల్లగా ఎడమకాలిని వంచి చెవి లేదా దవడ వరకు తీసుకురావాలి. అంటే ఈస్థితిలో తొడ కడుపుకు సమీపంలో ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఎడమకాలి బొటనవేలును కుడిచేతి వేళ్ళతో పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు మెల్లగా ఊపిరి వదలాలి. ఈవిధంగా 5నిమిషాలు దాకా ఉండాలి. దీనిని కాళ్ళు మార్చి చేయవచ్చు.

2వవిధానం: ఈవిధానం కొంచెం కష్టమయినది. అయితే కొద్దిపాటి శ్రమతో దీనిని సాధించవచ్చు. కాళ్ళను చాపి కూర్చోవాలి. ఎడమచేత్తో కుడికాలి వేలిని పట్టుకోవాలి. మెల్లగా శ్వాసపీలుస్తూ



అకర్ణ ధనురాసనం (రెండవ పద్ధతి)

ఎడమకాలిని మెడవెనుకనుంచి ఎడమచేతిని తాకేలా పటంలో చూపిన విధంగా పట్టుకోవాలి. ఈస్థితిలో తొడ నడుమును తాకుతూ ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఎడమకాలి బొటనవేలును కుడిచేతి వేళ్ళతో పట్టుకోవాలి. ఇక మిగిలినదంతా పై ఆసనంకు చెప్పిన విధంగానే చేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. కాళ్ళకు, భుజములకు బలం చేకూరుతుంది. చేతులు, కాళ్ళ కండరాలు బలపడతాయి.

2. పొట్ట, వక్షం మొదలలైనవి శుభ్రపడతాయి.

3. వెన్నుముక బలపడుతుంది.

4. ఆస్మా, క్షయ, దగ్గు వంటి రోగాలు తగ్గుతాయి.

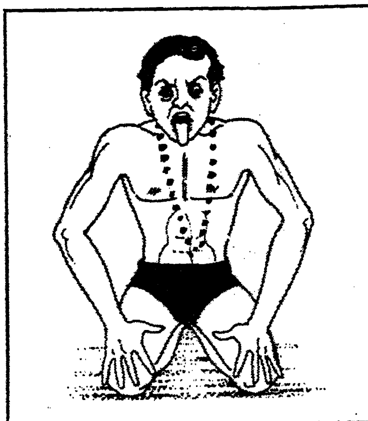
5. ఊపిరితిత్తులు దృఢపడతాయి.

6. నడుము నొప్పులు, అజీర్ణం, చేతులు కాళ్ళలో వచ్చే నొప్పులు సత్వరం తగ్గుతాయి.

7. స్త్రీలకు సంబంధించి ఋతుసంబంధ వ్యాధులు, గర్భాశయం నొప్పులను, నడుముక్రింద భాగంలో వచ్చే నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

11. సింహాసనం

ఈ ఆసనానికి 'భైరవాసనం' అనే పేరు ఉంది. వజ్రాసనం, భద్రాసనం తరువాత ఈ ఆసనం వేయాలి.



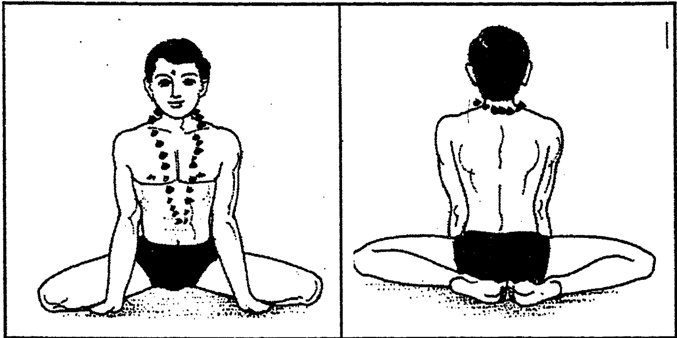
సింహాసనం

వేయువిధానం: వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. కుడిచేతిని కుడికాలి మీదకు, ఎడమచేతిని ఎడమకాలి మీద పటంలో చూపిన విధంగా వేయాలి. నోరు తెరచి నాలుకను వీలయినంత ఎక్కువగా బయటకు చాపాలి. ముఖ కండరాలను బిగించకుండా విడదీయాలి. చూపు చెదరనీయకూడదు. ఈస్థితిలో చూస్తే సింహం ముఖంవలె క్రోధంగా కన్పిస్తుంది. మొదట్లో 10సెకన్లు చొప్పున రోజుకు రెండుసార్లు వేయాలి. 10 రోజులు గడిచే సరికి ఎక్కువ సమయం వేయడం అలవాటవుతుంది.

ఉపయోగాలు: *1.* ఇది జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. *2.* గొంతు నొప్పులకు, స్వరపేటికకు వచ్చే నొప్పులను తగ్గిస్తుంది. ట్రాన్సిల్స్ రావు. *3.* నత్తిని తగ్గిస్తుంది. కంటికి ముఖకండరాలకు మంచిది. *4.* ముఖవర్చస్సు పెరుగుతుంది. *5.* వజ్రాసనంలో పొందే ఉపయోగాలన్ని ఈ ఆసనంలో పొందవచ్చు.

12. మండూకాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి కప్పలా కనిపిస్తుంది. అందుచేతనే దీనికి 'మండూకాసనం' అనే పేరు వచ్చింది.



మండూకాసనం

వేయువిధానం: వజ్రాసనంలో కూర్చొనే విధంగానే కాళ్ళు వెనక్కు మడచి కూర్చోవాలి. తొడలను పక్కకు చాపాలి. ఇలాచేసినప్పుడు రెండు అరికాళ్ళవేళ్ళు ఒకదానికి ఒకటి తగుటుకొంటాయి. (పటంలో చూపిన విధంగా) చేతులను తొడల క్రిందకు చేర్చాలి. ఇలాచేయడంవల్ల శరీరం మొత్తం ముందుకు వంగినట్లు కనిపిస్తుంది. మొదట్లో 30సెకన్ల వరకు ఉంటే 10రోజులు గడిచే సరికి 2నిమిషాలు వరకు వేయవచ్చు. ఈవిధంగా వారానికి రెండుసార్లు నుండి నాలుగుసార్లు వరకు వేయాలి.

ఉపయోగాలు :

1. తొడలు, పిక్కలమీద పడే శరీరం బరువుతగ్గిస్తుంది.

2. ఇది లైంగిక శక్తిని విశేషంగా పెంచుతుంది.

3. గర్భాశయంలో లోపాలను తగ్గిస్తుంది.

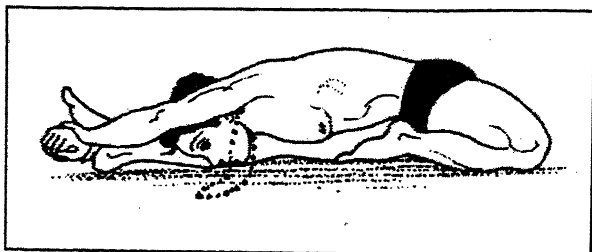
4. జీర్ణ వ్యవస్థను పెంచుతుంది.

5. పద్మాసనంలో పొందే ఉపయోగాలు పొందవచ్చు.

6. చేతి కండరాలు దృఢపడతాయి

13. జానుశీర్షాసనం

ఇది అనేక లక్షణాలతో పశ్చిమోత్తాసనం వలే ఉంటుంది. అయితే ఈ జానుశీర్షాసనంలో ఒక కాలు మాత్రమే చాపబడి ఉంటుంది.



జాను శీర్షాసనం

వేయువిధానం: రెండు కాళ్ళను చాపి కూర్చోవాలి. ఎడమకాలిని మడిచి దాన్ని కుడికాలు తొడపై మూల ఉంచాలి. మెల్లగా నడుమును వంచి శిరస్సును కాళ్ళ ముడుకులపై ఆనించి, రెండు చేతుల వేళ్ళను కుడికాలు చుట్టూ తిప్పి పట్టుకొనవలెను. (పటంలో చూపినవిధంగా) ఇప్పుడు నుదురును కుడి మోకాలు కుడి, ఎడమ వైపు భూమిని తాకే విధంగా వంచాలి. ఇప్పుడు మెల్లగా శ్వాసవదలాలి. 6సార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. అజీర్ణం తగ్గుతుంది.

2. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

3. బ్రహ్మచర్యం అవలంబించేవారికి అనుకూల మయిన ఆసనం.

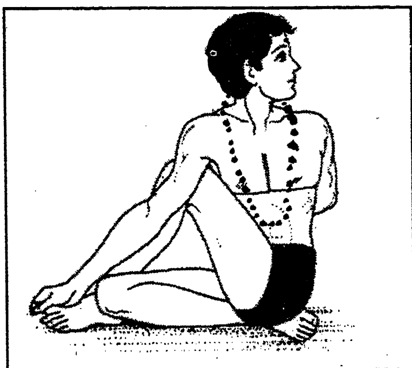
4. కడుపు నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

5. మనిషిలో చురుకుదనం పెరుగుతుంది.

6. పశ్చిమోత్తాసనంలో చెప్పబడే ఉపయోగాలన్నీ ఈ ఆసనం వల్ల వల్ల లభిస్తాయి.

14. అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం

శివుని భక్తుడయిన యోగి మత్స్యేంద్రనాధుడుచే చెప్పబడుటచే దీనికి 'మత్స్యేంద్రాసనం' అనే పేరు వచ్చింది. ఇప్పుడు చెప్పబోయేది అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం.



అర్ధ మత్స్యేంద్రాసనం

వేయువిధానం: ఎడమకాలును వెనుకకు మడిచి కూర్చోవాలి. కుడిపాదాన్ని ఎడమ మోకాలుకు అవతల ఉంచాలి. కుడిచేతిని వీపువెనుక నుంచి ఎడమచేతి భుజాన్ని పట్టుకోవాలి. ఈవిధంగా చేయడం వల్ల వెన్నుముకలో బాగా కదలికలు వస్తాయి. ఎడమచేతిని మెలితిప్పి కుడిపాదాన్ని పట్టుకోవాలి.

ఉపయోగాలు:

1. ఈ ఆసనం ఆకలిని బాగా పెంచుతుంది.

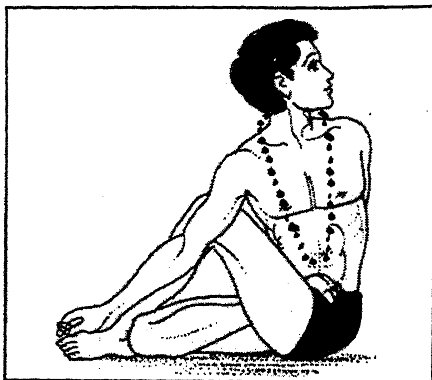
2. వెన్నుముక బాగా వంగుతుంది. ఈ ఆసనం కడుపు కండరాలను బాగా కదలిస్తుంది.

3. తప్పిన వెన్నుపూసలు సరిచేయబడతాయి. శరీరంలో రక్తప్రసారం చక్కగా జరుగుతుంది.

4. యవ్వనవంతులుగా ఉంటారు.

15. పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనం

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం వేసిన వారు కొద్ది శ్రమతో ఈ ఆసనం వేయవచ్చును.



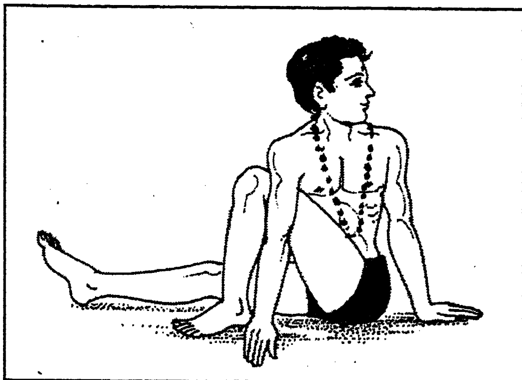
పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనం

వేయువిధానం: ఎడమకాలిని కుడితొడపై వేయాలి. ఇది చూడడానికి అర్ధపద్మాసనంలా ఉంటుంది. కుడికాలును ఎడమ మోకాలుకు అవతల ఉంచాలి. ఎడమ అరికాలు భూమిని తాకుతూ ఉండాలి. ఊపిరి పీల్చుతూ శరీరాన్ని కుడివైపు తిప్పాలి. ఎడమచేతితో కుడికాలు పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని వీపు వెనుకనుండి తెచ్చి కుడిమడమను పట్టుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇప్పుడు మెల్లగా ఊపిరి వదలాలి. ఇదే విధంగా రెండవైపు, కుడికాలుతో చేయాలి.

ఉపయోగములు: *1.* అర్ధమత్స్యేంద్రాసనంలో ఉన్న ప్రయోజనాలన్నీ పొందవచ్చు. *2.* కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి. *3.* జీవశక్తిని పెంచుతుంది. *4.* శరీరానికి మంచిరక్తం అందుతుంది. *5.* సుగర్ వ్యాధితో బాధపడేవారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది. *6.* వెన్నుపూసలు బలం పుంజుకొంటాయి.

16. వక్రాసనం

ఈ ఆసనం వేయడం వలన నడుము పైభాగంలోని కండరాలు బలపడతాయి. అదేవిధంగా వెన్నుముక, చేతి, కాళ్ళకండరాలు కూడా బలపడతాయి.



వక్రాసనం

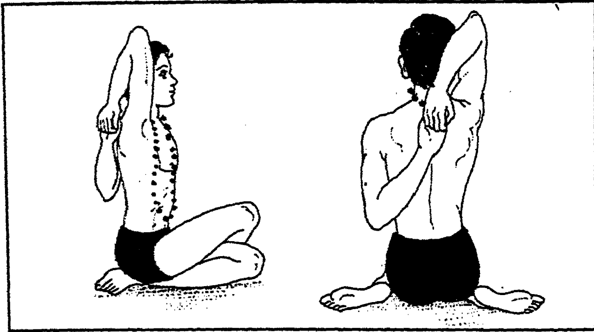
వేయువిధానం : కుడికాలిని పొడవుగా చాపి కూర్చోవాలి. ఎడమ పాదాన్ని కుడిమోకాలికి అవతల ఉంచాలి. ఎడమచేతిని వీపు వెనుక ఉంచాలి. కుడిచేతితో పటంలో చూపిన విధంగా ఎడమ పాదాన్ని తాకాలి. మెడను కుడి, ఎడమలకు తిప్పవలెను. కొంతసాధన చేయడంవల్ల కుడి ఎడమ చేతులను కలిపి పట్టుకొనవచ్చును. ఇదేవిధంగా రెండవకాలు మార్చిచేయాలి.

ఉపయోగాలు: *1. వెన్నుపూసలకు, నరాలకు పటుత్వం కలుగుతుంది. 2. కండలినీ శక్తిని ఉద్దీపన చేస్తుంది. 3. నడుము కండరాలను గట్టిపరుస్తుంది.*

> *గమనిక:*
>
> **ఎడమచేతిని వీపువెనుక కాకుండా నడుముపై లేస్తే అది అర్థవక్రాసనం.**

17. గోముఖాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి ఆవు ముఖంవలె కనిపిస్తుంది.



గోముఖాసనం

వేయు విధానం : ఎడమ కాలిని మడిచి, మడమ మోకాళ్ళు పిరుదులకు తగిలేలా తాకించాలి. కుడికాలిని ఎడమ తొడపై ఉంచాలి. ఎడమచేతిని వీపు వెనక్కి ఉంచాలి. కుడిచేతిని పైనుండి వెనక్కు తిప్పి కుడిచేతితో పటంలో చూపిన విధంగా కలపాలి. శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచాలి. ఈవిధంగా చేతులు కాళ్ళు మార్చుతూ చేయవచ్చు. ఇది లావుగా ఉన్నవాళ్ళు వేయడం కష్టం. నిరంతర సాధన వల్ల ఆసనం వేయడం సాధ్యమవుతుంది. సమయం పెంచుతూ 15 నిమిషాల వరకు వేయవచ్చు.

ఉపయోగాలు: *1.* ఈ ఆసనం వేయడంవల్ల జాలంధర, ఉద్యాన, మూలబంధాలు వేసినట్లు అవడంతో ప్రాణవాయువు సమృద్ధిగా సంచరిస్తుంది. *2.* చంకలలో వచ్చే కురుపులు తగ్గుతాయి. *3.* కీళ్ళనొప్పులు, నడుము నొప్పి తగ్గిస్తుంది. *4.* ఆకలి పెరుగుతుంది. *5.* బ్రహ్మచర్యము పాటించేవారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమయినది. *6.* ప్రాణాయం చేయడం సులభం అవుతుంది. *7.* చేతులు, భుజములు బలపడతాయి. *8.* గుండె, ఊపిరితిత్తులు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

18. పాదాంగుష్ఠానాసనం

పూర్వకాలంలో బ్రహ్మచర్యం పాటించే వారితోపాటు గురుకులంలో విద్య అభ్యసించే శిష్యులచే ఈ ఆసనం తరచు వేయించేవారు. స్ఖలనం అవ్వకుండా నివారించే గుణం ఉండడంతో సిద్ధులు, యోగులు ఈ ఆసనం వేసేవారని తెలుస్తోంది.



పాదాంగుష్ఠానాసనం

వేసేవిధానం: మడమలమీద కూర్చుని, ఎడమ పాదము కుడితొడమీద పెట్టాలి. ఇలా చేయడంవల్ల శరీరంయొక్క మొత్తం బరువు కుడి మడమ మీద ఉంటుంది. ఇప్పుడు రెండు చేతులతో నమస్కారం చేయాలి. ఈ ముద్రలో ఎంతసేపు ఉండగలిగితే అంతసేపు ఉండవచ్చు. ఏదైనా ఒక వస్తువుపై దృష్టినిలపాలి. ఈస్థితిలో సాధారణంగా ఒక నిమిషం కంటే ఉండడం కష్టం. ఇటువంటప్పుడు కాళ్ళు మారుస్తూ చేయవచ్చు.

ఉపయోగాలు: *1.* స్వప్న స్ఖలనం నివారిస్తుంది.

2. సుగర్ వ్యాధి తగ్గుతుంది.

3. కీళ్ళ, మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

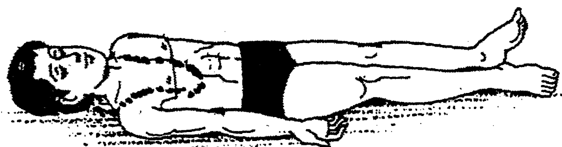
4. కాళ్ళకు బలం పెరుగుతుంది.

5. బ్రహ్మచర్యం సిద్ధిస్తుంది.

పడుకొని వేసే ఆసనాలు

19 శవాసనం

యోగాసనాలు వేసిన తరువాత వెంటనే శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరమవుతుంది. ఈ విశ్రాంతితో శరీరంలోని అవయవాలు, మనసు స్వస్థత చెందుతాయి. ఇందుకై చెప్పబడిన ఆసనం శవాసనం. దీనికే 'అమృతాసనం', 'శాంతి ఆసనం' అనే పేర్లు ఉన్నాయి. ఈ ఆసనం వేయడం అత్యంత సులభమయినప్పటికీ, ఈ ఆసనంలో ఎక్కువసేపు ఉండటం కష్టం. ఎందుకంటే ఏకాగ్రత ఉన్నప్పుడే ఇది సాధ్యపడుతుంది. ఆలోచనలు ఏవి ఉండకూడదు.



శవాసనం

వేయువిధానం: నేలమీద వెల్లకిలా పడుకోవాలి. శరీరంలోని మొత్తం అవయవాలను సడలించి చేతులను తొడల పక్క ఉంచాలి. కాళ్ళకు మధ్య ఎక్కువ ఖాళీ ఉంచరాదు. కళ్ళుమూసుకోవాలి. గాలిని మెల్లగా పీల్చి వదులుతుండాలి. శరీరం విశ్రాంతి పొందాలి అనే భావన మనసులో ఉంచుకోవాలి. దైవ ప్రార్థన చేస్తుండాలి.

ఉపయోగాలు: *1.* శరీరం మొత్తం విశ్రాంతి పొందుతుంది.

2. మనసుకు స్వస్థత ఏర్పడుతుంది.

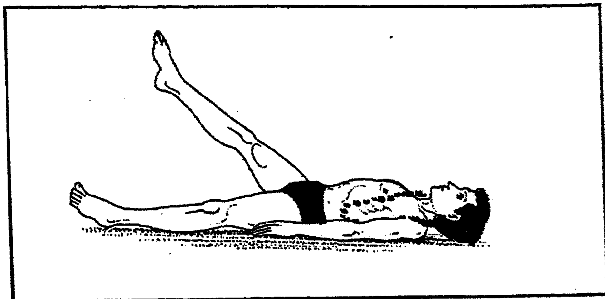
3. రక్తపోటు, అజీర్ణం, నిద్రలేమితనం తగ్గిస్తుంది.

4. ఆందోళన చెందే మనస్సు కుదుటపడుతుంది.

5. క్రోధం తగ్గుతుంది.

౨౦. ఏకపాద ఉత్థానాసనం

ఉదర కండరాలకు ఈ ఆసనం వల్ల ఉత్తేజం కలగడంతో అనేక ఉదరరోగాలు తగ్గుతాయి.



ఏకపాద ఉత్థానాసనం

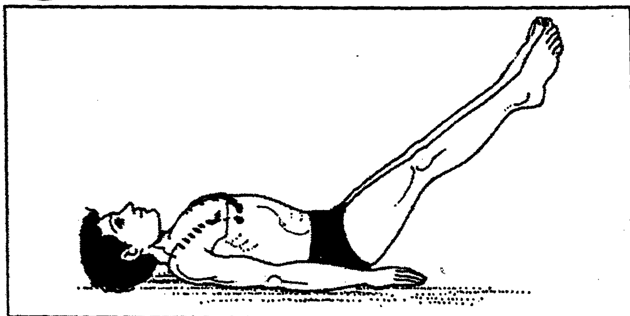
వేయువిధానం: నేలపై కాళ్ళుచాపి పడుకోవాలి. చేతులను నేలపై ఉంచాలి. శ్వాస తీసుకొంటూ కుడికాలును వంచకుండా పైకి సుమారు **2** అడుగులు లేపాలి. వీలయినంత సేపు ఈస్థితిలో ఉంచి మరలా యథాస్థితికి రావాలి. **4**సార్లు ఈవిధంగా చేయాలి. మరల ఎడమ కాలితో ఇదే విధంగా చేయాలి. ఒకే కాలితో చేసే ఆసనం కావడంతో దీనిని ఏకపాద ఉత్థానాసనం అని అంటారు.

ఉపయోగాలు:

1. కడుపు నొప్పులు తగ్గిస్తుంది.
2. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, వెన్ను దృఢపడతాయి.
3. గ్యాస్‌రోగం, శూల నొప్పులు తగ్గుతాయి.
4. లావు తగ్గుతారు.
5. బహిష్టు సమయంలో ఏర్పడే నొప్పులు తగ్గుతాయి.
6. కాళ్ళనొప్పులు, వాపులు తగ్గుతాయి.
7. ఊపిరితిత్తులు శుభ్రపడతాయి.

21. ఉత్థానపదాసనం

శరీరంలోని లావును విశేషంగా తగ్గించే ఆసనాలలో ముఖ్యమైనది ఉత్థానపదాసనం. ఈ ఆసనంలో రెండు కాళ్ళు ఒకేసారి పైకి ఎత్తబడతాయి.



ఉత్థానపదాసనం

వేయువిధానం: నేలపై కాళ్ళుచాపి సమాంతరంగా పడుకోవాలి. చేతులను నేలపై ఉంచాలి. శ్వాసతీసుకొంటూ రెండు కాళ్ళను వంచకుండా **2** అడుగులు పైకిలేపాలి. వీలయినంత వరకూ ఈస్థితిలో ఉండి తిరిగి యథాస్థితికి రావాలి. ఈవిధంగా **4**సార్లుచేయాలి.

ఉపయోగాలు: *1.* ఉదరకండరాలకు వ్యాయామం కలుగుతుంది.

2. జీర్ణక్రియ వ్యవస్థ శుభ్రపడుతుంది.

3. లావు తగ్గుతుంది.

4. నడుము నొప్పులు, తొడనొప్పులు, కడుపులో ఏర్పడే క్రిములు వల్ల ఏర్పడే బాధలనుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

5. శరీరం దృఢపడి యవ్వనవంతులుగా రూపొందుతారు.

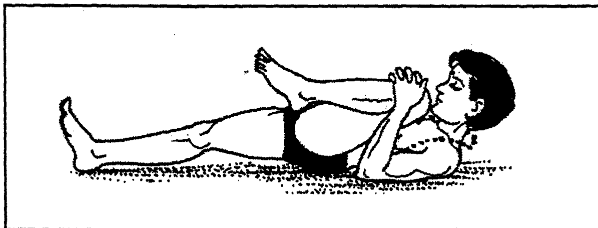
6. ఆరంభంలో ఉండే మొలలు తగ్గిస్తుంది.

7. సర్వాంగాసానికి ఇది ప్రారంభంగా చెప్పవచ్చు.

8. ఏకపాద ఉత్థానాసనంలో చెప్పబడే ఉపయోగాలు కలుగుతాయి.

౨౨. పవనముక్తాసనం

కడుపులో వాయువుతో బాధపడేవారికి ఉత్తమమయిన ఆసనం. ఈ పవనముక్తాసనం. ఇది రెండు మూడు రకాలుగా వేయవచ్చును.



పవనముక్తాసనం

వేయువిధానం: నేలపై కాళ్ళు చాపి వెల్లికల పడుకోవాలి. కుడికాలును పొట్టవైపు మడిచి ఛాతివరకు రెండు చేతులతో బాగానొక్కి, తలపైకెత్తి, మోకాలు ముద్దుపెట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించాలి. శ్వాసను మెల్లిగా వదలాలి. మెల్లిగా శ్వాసపీలుస్తూ కాలు చాపాలి. ఇదేవిధంగా ఎడమకాలితో చేయాలి. ఇది ఒక పద్ధతి.

మరొకపద్ధతి: నేలపై వెల్లికల పడుకొని, రెండుకాళ్ళను పొట్టవైపు మడచి ఛాతి వరకు రెండుచేతులతో బాగా నొక్కి, తలపైకెత్తి, మోకాళ్ళను ముద్దుపెట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించాలి. మిగిలినది ఇంతకుముందు చెప్పిన విధంగానే చేయాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ ఆసనం వేయరాదు.

ఉపయోగాలు:

1. మలబద్ధకం నివారిస్తుంది.

2. మోకాళ్ళు, నడుము, మెడనొప్పులు తగ్గుతాయి.

3. పొట్ట పలచబడుతుంది, గ్యాస్టిక్‌రోగం తగ్గుతుంది.

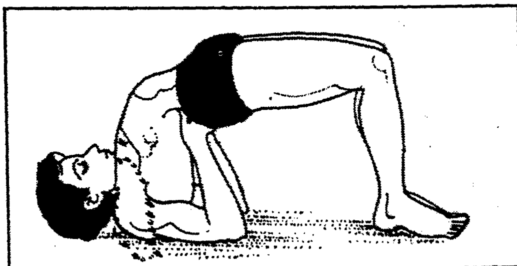
4. శరీరం లావుతగ్గుతుంది.

5. గుండె జబ్బులనుండి నివారణ, ఊపిరితిత్తులు దృఢపడతాయి

6. మూలశంక తగ్గుతుంది.

౨౩. సేతుబంధనాసనం

సేతువు అంటే వంతెన. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత వంతెనలా కనిపించుటచే దానికి 'సేతుబంధనాసనం' అని పేరు వచ్చింది. ఏవయస్సువారైనా వేయదగ్గ ఆసనం.



సేతుబంధనాసనం

వేయువిధానం: నేలమీద వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్ళు మడవవలెను. చేతులతో కాలిమడమలను పట్టుకోవాలి. కాళ్ళను దగ్గరకు ఉంచాలి. శ్వాసపీలుస్తూ శరీరాన్ని పాదాలు, చేతులు, తలసాయంతో పైకిలేపాలి. ఇప్పుడు కాలవలమీద, కట్టివంతెనలా కనిపిస్తుంది. ఈవిధంగా 3నిమిషాలు ఉండాలి. తిరిగి యధాస్థితికి వస్తూ శ్వాసతిరిగి వదలాలి.

ఉపయోగాలు :

1. *తొడకండరాలకు సంబంధించి వ్యాధులను నివారిస్తుంది.*

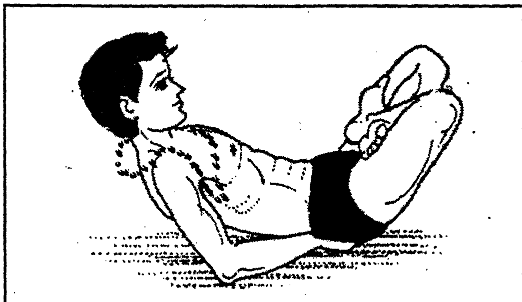
2. *భుజములు, మెడ, చేతులకు దృఢత్వం ఏర్పడుతుంది.*

3. *ఉదరంలోని వాయువులు బయటపడతాయి.*

4. *వెన్నుముక దృఢపడుతుంది.*

24. తోలంగులాసనం

ఈ ఆసనం వేసినన తరువాత చూస్తే తులాదండంలాగా అనిపిస్తుంది. అందుచేత దీనికి తోలంగాసనం అనేపేరు వచ్చింది.



తోలంగులాసనం

వేయువిధానం : నేలమీద పద్మాసనం విడిపోకుండా పడుకోవాలి. రెండు చేతులను రెండుపిరుదుల కింద శరీరానికి ఆధారంగా పటంలో చూపిన విధంగా ఉంచాలి. ఇప్పుడు తలను, రొమ్మును పైకెత్తాలి. చుబుకం రొమ్మును తాకుతూ ఉండాలి. శ్వాసపీల్చి పద్మాసనంలో ఉన్న మోకాళ్ళను ఒక అడుగుపైకి ఎత్తాలి. ఇపుడు శరీరాకారం తులా దండంలాగా ఉంటుంది. ముందుకు, వెనుకకు కొంచెం ఊగుతుంటుంది. అనుభవంలో 3నిమిషాలవరకు ఈస్థితిలో ఉండవచ్చు.

ఉపయోగాలు:

1. కడుపులో ఉన్న చెడువాయువును తొలగిస్తుంది.

2. నడుము బాగా వొంగేలా పనిచేస్తుంది.

3. రక్తప్రసరణ వృద్ధిచేస్తుంది.

4. ఉదర సంబంధ వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

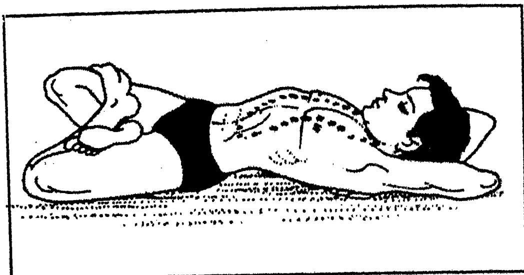
5. స్వరపేటిక, గొంతునాళం శుభ్రపడుతుంది.

6. క్షయ, సుగర్ వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

7. భుజకండరాలు బలపడతాయి.

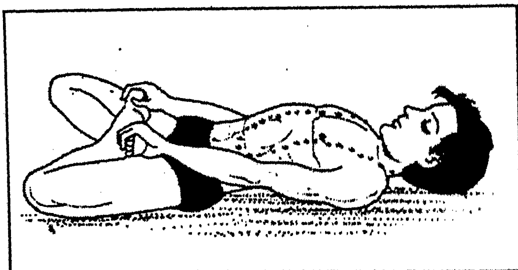
25. మత్స్యాసనం

చూడ్డానికి చేపలా కనబడే ఈ ఆసనం పేరు మత్స్యాసనం. ఈ ఆసనం వేసి నదులలో శ్రమలేకుండా ఎక్కువ సమయం తేలియాడవచ్చును. ధారణ, ధ్యానం ఈ ఆసనంలో చక్కగా చేయవచ్చు. ఇవి 3 రకాలు. వీటిని పరిశీలిద్దాం.



మత్స్యాసనం (మొదటి పద్ధతి)

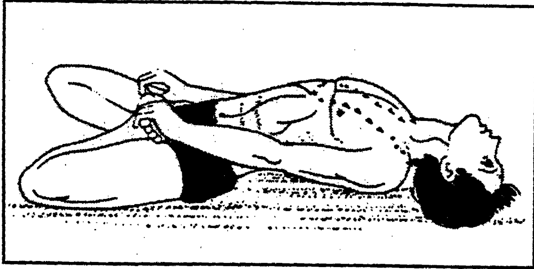
వేయువిధానం: 1. పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. తరువాత వెల్లకిలా పడుకొని చేతులను వెనక్కి తలకింద తలగడలా పెట్టుకోవాలి. మెల్లిగా శ్వాసతీసుకొంటూ, వదులుతూ ఉండాలి.



మత్స్యాసనం (రెండవ పద్ధతి)

2. పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. తరువాత వెల్లకిలా పద్మాసనం విడకుండా పడుకోవాలి. ఇప్పుడు కుడిచేతిలో ఎడమకాలి బొటనవేలును,

ఎడమచేతితో కుడికాలి బొటనవేలును పట్టుకోవాలి.



మత్స్యాసనం (మూడవ పద్ధతి)

3. పద్మాసనంలో కూర్చోవాలి. తరువాత వెల్లకిలా పద్మాసనం విడకుండా పడుకోవాలి. మోచేతులసాయంతో తల ఆనేంతవరకు వెనక్కి పటంలో చూపిన విధంగా వంగాలి. కాలివేళ్ళను పట్టుకోవాలి. మోచేతులు నేలకు ఆని ఉండాలి.

ఉపయోగాలు:

1. దీనిని సర్వాంగాసనం, హాలాసనం తరువాత వేయడం మంచిది.

2. ఉదర సంబంధమయిన వ్యాధులను నివారిస్తుంది.

3. గొంతు కండరాలకు బలం వస్తుంది,

4. ట్రాన్సిల్స్ రావు.

5. స్వరపేటికకు మంచి వ్యాయామం అవుతుంది.

6. సంగీత సాధన చేసేవారు ఈ ఆసనం సాధయ చేయడం వలన గొంతుక శ్రావ్యంగా మారుతుంది.

6. ఆస్మాతో బాధపడేవారికి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

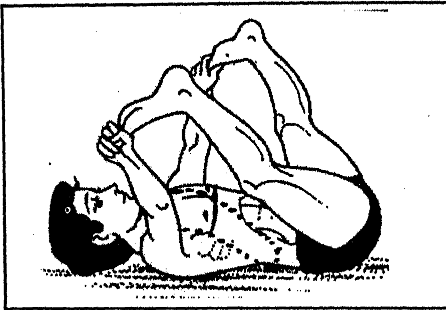
7. ఊపిరి సంబంధ వ్యాధులనుండి నివారణ లభిస్తుంది.

8. వెన్ను గట్టిపడి, దృఢంగా తయారవుతుంది.

9. ముఖం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

౨౬. కటి ఆసనం

నడుముకు, ఉదరావయవములకు మిక్కిలి ఉపయోగకరమయిన ఆసనం.



కటి ఆసనం

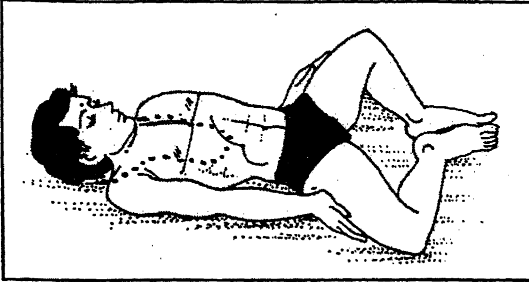
వేయువిధానం: వెల్లకిలా పడుకోవాలి. రెండు కాళ్ళను పైకెత్తాలి. కుడిచేతితో కుడికాలి బొటనవేలును ఎడమచేతి బొటనవేలుతో పట్టుకోవాలి. కాళ్ళను వంచకూడదు. తలనేలను అనుతూ ఉండాలి. ఈవిధంగా 30సెకన్లు ఉండి తిరిగి యధాస్థితికి రావాలి. ఈవిధంగా 4సార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. నడుము నొప్పులు, ఇతర అనారోగ్యములను తగ్గిస్తుంది.
2. శూల నొప్పులను నివారిస్తుంది.
3. శుభ్రమయిన రక్తం గుండెకు అందేలా చేస్తుంది.
4. గుండెసంబంధ వ్యాధులు రావు.

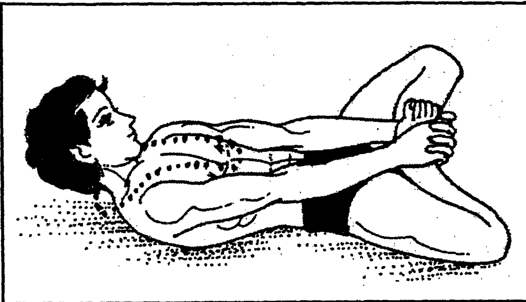
27. శుప్త భద్రాసనం

ఈ ఆసనానికే 'శుప్తగోరక్షణాసనం' అనే పేరు ఉంది. జపం, ప్రాణాయామం, ధ్యానం ఈ ఆసనంలో చక్కగా చేయవచ్చును.



శుప్త భద్రాసనం

వేయువిధానం: కూర్చుని అరికాళ్ళను రెండు ఒకదానికి ఒకటి తగిలేలా మోకాళ్ళను వంచాలి. అయితే కలిసిన అరికాళ్ళు తొడలను తాకరాదు. ఈస్థితిలో వెల్లకిలా పరుండాలి. చేతులను తొడల పక్క ఉంచాలి. మెల్లిగా తొడలను కిందవైపు నొక్కుతూ ఉండాలి. ఈవిధంగా 30సెకన్లు ఉండేలా ప్రారంభించి 15 నిమిషాల వరకు వేయవచ్చును.



శుప్త భద్రాసనం (రెండవ పద్ధతి)

2వ పద్ధతి: పైన చెప్పిన విధంగానే చేసి చేతులను రెండు అరికాళ్ళ చుట్టూ ఉండేలాగ వేళ్ళను జొనిపి పట్టుకోవాలి. ఊపిరి పీలుస్తూ తలను పైకెత్తుతూ ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు:

1. శరీరంలోని రక్తప్రసరణ అధికం అవడంతో గ్రంధులన్నీ సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

2. గుండె బలపడుతుంది.

3. వెన్నుముక బలపడుతుంది.

4. కండరాలు శక్తివంతంగా రూపొందుతాయి.

5. మనస్సు ఉల్లాసంగా తయారవుతుంది.

7. మత్స్యాసనంలో చెప్పబడే ఉపయోగాలు కూడా ఏర్పడతాయి.

28. విపరీతకరణి ముద్ర
(విలోమాసనం)

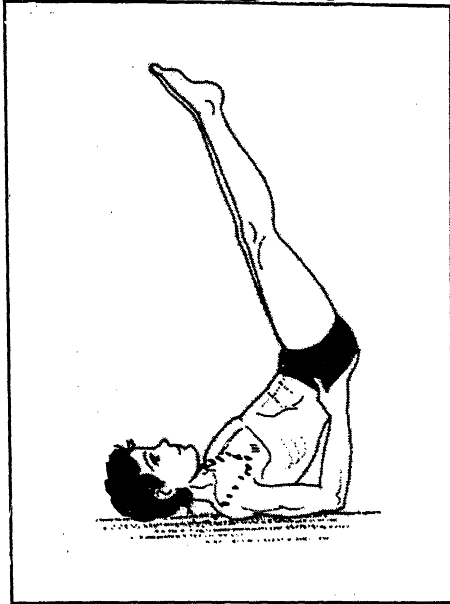
ఈ ఆసనాన్ని కొద్ది తేడాతో సర్వాంగాసనం గా వేయవచ్చును.

సర్వాంగాసనంలో మొత్తం శరీరం తల మీనహాయించి చేతుల సహాయంతో నిలబడుతుంది. విపరీత కరణిలో ఉదరం దిగువభాగం నుండి మాత్రమే నిలబడుతుంది.

వేయువిధానం: వెల్లకిలా పడుక్కోవాలి. పాదాలు దగ్గరగా చేర్చి పైకెత్తాలి. చేతులు, పిరుదులు కింద ఉంచి నడుమును కూడా పైకెత్తాలి. ఈవిధంగా చేస్తే చేతుల సహాయంతో శరీరం నిటారుగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. గడ్డము ఛాతికి నొక్కిపెట్టి ఉంచాలి. నెమ్మదిగా శ్వాసపీలుస్తూ కళ్ళుమూసుకొని ఉండగలిగినంత సేపు ఉంచవలెను.

గమనిక:

వెల్లకిలా పడుక్కొని పాదాలు దగ్గరచేర్చి కాళ్ళుపైకి ఎత్తిన పిదప చేతులను నడుము క్రింద ఉంచితే అది సర్వాంగాసనం అవుతుంది.



విపరీతకరణి ముద్ర

ఉపయోగాలు: *1.* శరీరంలో మొత్తం అంగములు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

2. జుట్టు నెరవకుండా చేస్తుంది.

3. జీర్ణమండలం సమర్థవంతంగా పనిచేస్తుంది.

4. గ్యాస్ రోగం రాదు.

5. కళ్ళు కాంతివంతంగా తయారవుతాయి.

6. బోదకాలును సమర్థవంతంగా అరికడుతుంది.

7. గాయిటర్ వ్యాధి నివారిస్తుంది.

8. గొంతుక మృదువుగా తయారవుతుంది.

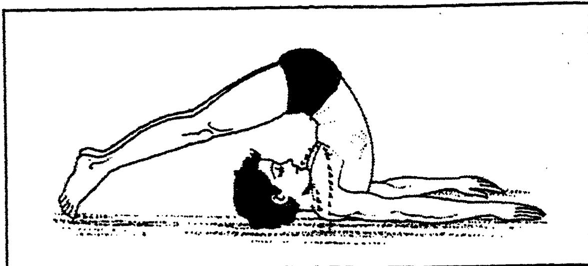
9. అనేక చర్మవ్యాధులు నివారింపబడతాయి.

9. థైరాయిడ్ గ్రంధి బాగాపనిచేస్తుంది.

10. రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. రక్తం శుభ్రపడుతుంది.

29. హలాసనం

చూడడానికి నాగలి వలె కనిపిస్తుంది. సంస్కృతంలో నాగలిని హల అంటారు. అందుచేత దీనికి 'హలాసనం' అనే పేరు వచ్చింది.



హలాసనం

వేయువిధానం: వెల్లకిలా పడుకోవాలి. పాదాలు దగ్గరగా చేర్చి కాళ్ళుపైకెత్తాలి. చేతులు పిరుదులు కింద ఉంచి నడుమును చేతుల సహాయంతో పైకెత్తాలి. ఇంతవరకు సర్వాంగాసనం లాగానే ఉంటుంది. ఇప్పుడు కాళ్ళను ముఖము వైపు వాల్చి కాలి వేళ్ళు నేలకు తగిలే విధంగా ఆనించి, మోకాళ్ళు వంచకుండా ఉంచవలెను. చేతులు వెనక్కు చాచాలి. గడ్డం ఛాతిని తాకుతూ ఉంటుంది. మెల్లిగా ఊపిరి పీలుస్తూ ఉండాలి. తరువాత మెల్లిగా కాళ్ళను యధాస్థితికి తేవాలి.

ఉపయోగాలు:

1. వెన్నులోని నరములు, కండరములపై ఒత్తిడి ఏర్పడడంతో రక్తప్రసరణ అధికమై నడుము నొప్పులు తగ్గుతాయి.

2. వెన్నుముక చక్కగా కదులుతుంది.

3. మలబద్ధకం, అజీర్ణ వ్యాధులు నివారించబడతాయి.

4. సెక్స్ సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

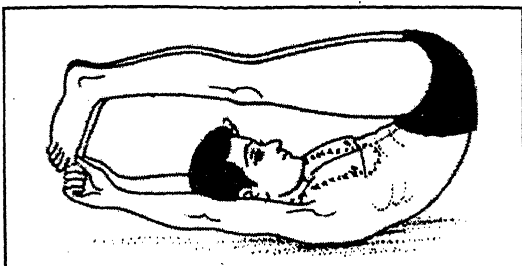
5. ఉదరకండరములు బలపడతాయి.

6. శరీరం గట్టిపడి యవ్వనవంతులుగా కనిపిస్తారు.

7. శరీరంలో కొవ్వు తగ్గుతుంది.

30. వర్తులాసనం

ఇది హలాసనంలో మరొకరకమైనది. హలాసనంలో ప్రావీణ్యం పొందిన వారు ఈ వర్తులాసనం సులభంగా వేయవచ్చును. ఈ రకమయిన స్థితిలో శరీరం చక్రంలా కనిపిస్తుంది. అందుచేత దీనికి 'వర్తులాసనం' అనే పేరు ఉంది.



వర్తులాసనం

వేయువిధానం: వెల్లకిలా పడుక్కొని హలాసనం వేయాలి. మెల్లిగా చేతులను పటంలో చూపిన విధంగా కాలివేళ్ళను పట్టుకోవాలి. ఈ ఆసనాలు తొందర తొందరగా వేయకూడదు. మెల్లిగా శరీరాన్ని అటు ఇటు ఊగేలా చేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. శరీరంలో యవ్వనం వృద్ధిఅవుతుంది.

2. సెక్స్‌సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

3. నడుము చుట్టూ ఉండే కొవ్వు తగ్గుతుంది.

4. భుజముల శక్తి పెరుగుతుంది.

5. సర్వాంగాసనంలో ఉండే ఉపయోగాలు అన్ని ఉన్నాయి.

6. అదేవిధంగా హలాసనం ఉండే ఉపయోగాలన్నీ వర్తులాసనం వల్ల ఏర్పడతాయి.

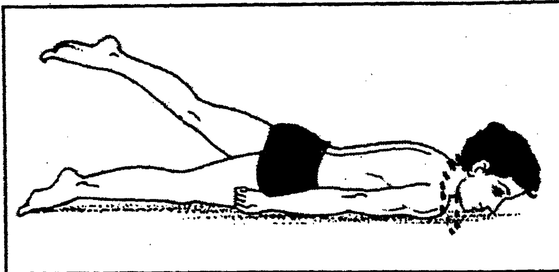
బోర్లాపడుకొని వేసేవి

31. అర్ధ శలభాసనం

సంస్కృత భాషలో శలభమనగా మిడత.

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి మిడతవలె ఉంటుంది.

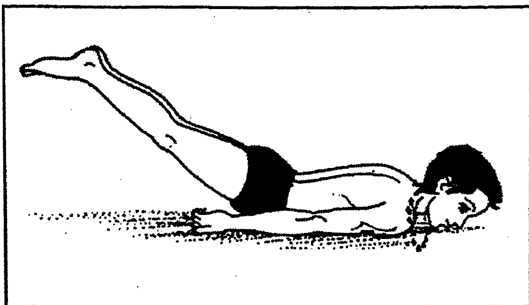
ఒక కాలితో చేసేదానిని అర్థశలభాసనం అంటారు.



అర్థ శలభాసనం

వేయు విధానం: నేలపై బోర్లా పడుకొనవలెను. చేతులను తొడల పక్కగా పెట్టవలెను. మెల్లిగా గాలి పీలుస్తూ ఎడమకాలిని నేలపై ఉంచి కుడికాలిని వంచకుండా ఎత్తగలిగినంత ఎత్తు ఎత్తాలి. ఇదే స్థితిలో కనీసం ఒక నిమిషమయిన ఉంచాలి. తిరిగి కాలిని దించాలి. ఇదే విధంగా కుడికాలిని నేలపై ఉంచి ఎడమకాలితో ఈవిధంగా 6సార్లు చేయాలి.

32. పూర్ణ శలభాసనం



పూర్ణ శలభాసనం

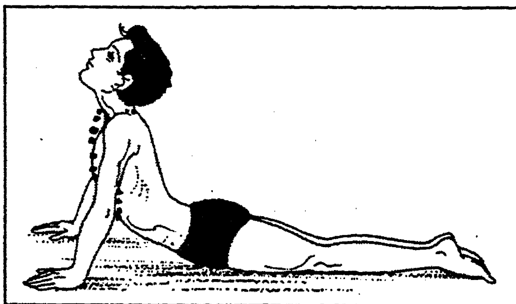
వేయు విధానం: **1.**నేలపై బోర్లా పడుకొనవలెను. చేతులను తొడల పక్కగా పెట్టవలెను. గాలి పీలుస్తూ పొట్ట ఆధారంతో కాళ్ళను ఎత్తగలిగినంత ఎత్తువరకు పైకి లేపాలి. ఈస్థితిలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి గాలి వదులుతూ మెల్లగా యథాస్థితికి రావాలి. **2.**పాదాలను ఎత్తగలిగినంత ఎత్తిన తరువాత శరీరం యొక్క బరువును భజములు, చేతులు, అరచేతులపై మోపి ఊపిరి పీలుస్తూ కాలి వేళ్ళతో తలను తాకే ప్రయత్నం చేయాలి.

ఉపయోగాలు: ***1.*** ఇది పశ్చిమోత్తసనానికి వ్యతిరేక స్థితిలో చేయుటచే వెన్నుముక దృఢంగా రూపొందుతుంది. ***2.***వెన్ను క్రింది భాగానికి బలం వస్తుంది. ***3.*** ప్రేగులలోని వ్యర్థపదార్థములు బయటుపడడానికి సహకరిస్తుంది. ***4.***మూత్ర పిండములు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి. ***5.***కాలేయం, జీర్ణాశయం మొదలుగునవి బలపడతాయి. ***6.***మూలశంక తగ్గుతుంది. ***7.*** సయాటిక్ నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.

(శలభాసనంలో మరొక విధానం : పాదాలను ఎత్తగలిగినంత ఎత్తులేపిన తరువాత ఊపిరిపీలుస్తూ తలను పైకిలేపాలి.) ఇందువల్ల గొంతునొప్పులు, మధుమేహం తగ్గుతాయి. ***8.*** బహిష్టు సమయంలో ఏర్పడే నొప్పులు తగ్గుతాయి. ***9.*** ప్రారంభంలో ఉన్న ఫిస్టులా తగ్గుతుంది.

33. భుజంగాసనము

భుజంగం అంటే పాము. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి పడగ ఎత్తిన పాములాగా కనిపిస్తుంది.



భుజంగాసనము

వేయువిధానం: నేలమీద బోర్లాపడుకోవాలి. అరచేతులను భుజముల క్రింద నేలమీద ఉంచి గాలి పీలుస్తూ చేతుల ఆధారంతో శరీరాన్ని (పొట్ట పైభాగం వరకు పటంలో చూపిన విధంగా) పైకి లేపాలి. చేతులను నిటారుగా పైకి లేపాలి. అదేవిధంగా తలను ఎంత వెనక్కి వంచగలిగితే అంత వెనక్కి వంచాలి. ఈవిధంగా ఉండగలిగినంతసేపు ఉంచాలి.

ఇదేవిధంగా చేతులను వీపుమీద ఉంచి, లేదా మెడమీద పెట్టి శరీరాన్ని పైకిలేపాలి.

ఉపయోగాలు:

1. ఆకలి పెరుగుతుంది.

2. నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది.

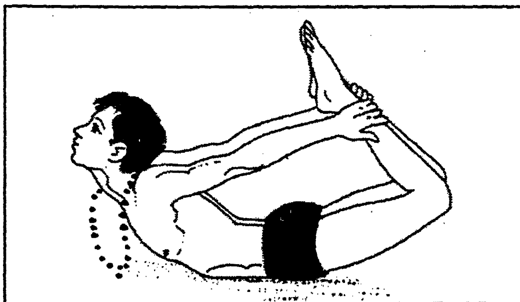
3. ఉదర సంబంధమయిన అనేక వ్యాధులను సమర్థవంతంగా నివారిస్తుంది.

4. మూత్రపిండములు సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

5. బహిష్టువ్యాధులను నివారిస్తుంది.

34. ధనురాసనం

ధనస్సు అంటే విల్లు. చేతుల సహాయంతో వెనుకనుండి కాళ్ళను తలవైపు లాగబడతాయి. చూడడానికి విల్లులా కనిపిస్తుంది. ఇది హలాసనం, పశ్చిమోత్తసనాలకు వ్యతిరేకంగా (Contrary) గా ఉంటుంది.



ధనురాసనం

వేయువిధానం: బోర్లా పడుకొని మెల్లిగా శ్వాస పీలుస్తూ కాళ్ళను వెనుకకు వంచి, చీలమండలను చేతితో వెనుకనుండి గట్టిగా పట్టుకొని, శ్వాస పీలుస్తూ తల, రొమ్ము, మోకాళ్ళు పైకి లేపవలెను. బొడ్డు నేలమీద ఉండాలి. శ్వాస వదులుతూ మోకాళ్ళు, రొమ్ము నేలకు ఆనించాలి. ఈవిధంగా ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి మరలా చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు:

1. ఉదరంపై మంచి ఒత్తిడి ఉండడంతో దీర్ఘకాలంగా ఉన్న జీర్ణకోశ వ్యాధులు, పేగుల నొప్పులు మొదలైనవి తగ్గుతాయి.

2. శరీరంలోని కొవ్వును విశేషంగా తగ్గిస్తుంది.

3. శరీరం లావు తగ్గుతుంది.

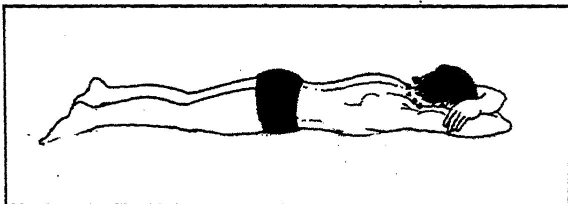
4. మధుమేహం తగ్గుతుంది.

5. బహిష్టు వ్యాధులు సమర్థవంతంగా తగ్గిస్తుంది.

35. మకరాసనం

మకరం అంటే మొసలి.

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూస్తే మొసలిలా కనిపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ ఆసనానికి మకరాసనం అనే పేరు వచ్చింది.



మకరాసనం

వేయువిధానం:

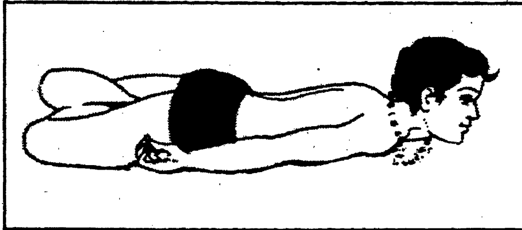
నేలపై బోర్లా పడుకోవాలి. శరీరం మొత్తం నేలను తాకుతూ పడుకోవాలి. ముఖ్యంగా ఛాతీ, పొట్ట, తొడలు నేలకు తగిలేవిధంగా పడుకోవాలి. అరికాళ్ళు ముందరకు చాచి, చేతులను తలవైపు మడిచి కుడిచేతితో ఎడమ భుజమును, ఎడమ చేతితో కుడి భుజమును పటంలో చూపిన విధంగా పట్టుకోవాలి. రెండుచేతుల మధ్య తలను నేలపై ఆనించాలి. కళ్ళుమూసుకొని, శ్వాస నెమ్మదిగా పీలుస్తూ ధ్యానం చేస్తుండాలి.

ఉపయోగాలు:

1. అలసట తగ్గుతుంది.
2. శరీరం సంపూర్ణంగా విశ్రాంతి పొందుతుంది.
3. నడుము నొప్పి తగ్గుతుంది.
4. శవాసనంలో ఉండే ఉపయోగాలన్ని ఏర్పడతాయి.
5. శ్వాసకోశ వ్యాధులతో బాధపడేవారికి ఉత్తమమైన ఆసనం.

36. విపరీత మత్స్యాసనం

మత్స్యాసనం మామూలుగా చేసే విధంగా కాకుండా వ్యతిరేక దిశలో వేయడంలో దీనికి విపరీత మత్స్యాసనం అనే పేరు వచ్చింది. దీనికే శుప్త పద్మాసనం అనే పేరు వచ్చింది.



విపరీత మత్స్యాసనం

వేయువిధానం: ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పరుండాలి. ఈ స్థితిలోనే పద్మాసనం వేసి బోర్లా పడుకోవాలి. చుబుకము నేలకు తగిలేలా తలపైకెత్తాలి. రెండు చేతులతో కాలి వేళ్ళను పట్టుకోవాలి. మెల్లిగా ఊపిరి పీలుస్తూ, వదులుతూ ఉండాలి. ఈస్థితిలో 30సెకన్లవరకు ఉండాలి. ఈ సమయాన్ని క్రమేపి పెంచుతూ 10నిమిషాల వరకు వేయవచ్చును.

ఉపయోగములు:

1. ఛాతి, ఊపిరితిత్తులు, మొదలుగునవి బలపడతాయి.

2. తక్కువ శ్రమతో ఎక్కువ ఫలితం పొందగలిగే ఆసనం.

3. మెడకండరాలు మొదలుగునవి బలపడతాయి.

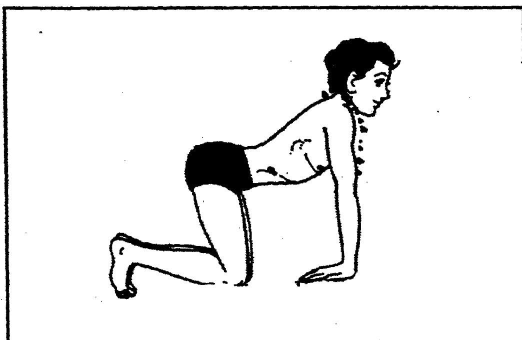
4. అజీర్ణం, జలుబు తగ్గుతాయి.

5. క్షయ, ఆస్మా మొదలయిన వ్యాధులు నివారించబడతాయి.

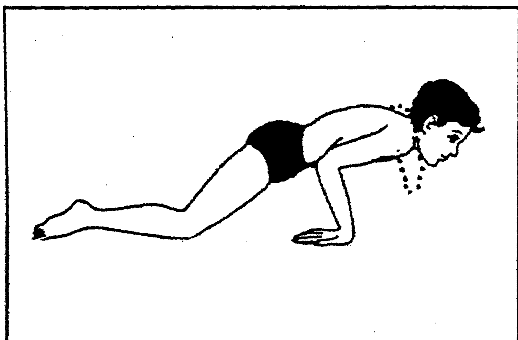
చేతులతో వేసే ఆసనాలు

37. మయురాసనం

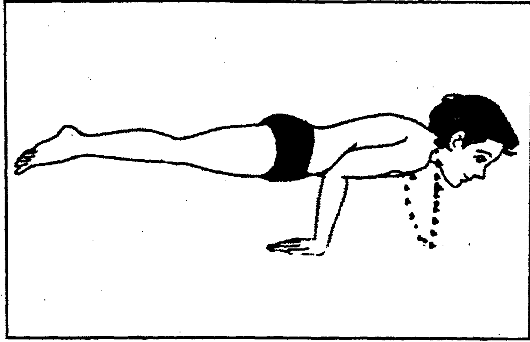
మయూరం అంటే నెమలి. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి నెమలి ఆకారంలో ఉంటుంది. ఇది కొంచెం కష్టమయిన ఆసనం. జిమ్నాస్టిక్స్ వేసేవారికి ఇది సులభమయిన ఆసనం.



పటము *1*



పటము **2**



పటము 3

వేయువిధానం: a)గొంతుక కూర్చొని ఊపిరి పీలుస్తూ అరచేతులు నేలపై ఉంచాలి. b)ముందరకు వొంగుతూ శరీరం యొక్క బరువును మోచేతులపై ఉంచుతూ పటంలో చూపినవిధంగా కాళ్ళను జాపవలెను. c)చేతులపై శరీరం బరువును ఆనిస్తూ పైకిలేపాలి. ఇది చూడడానికి మయురాకారంలో కనిపిస్తుంది. దీనికి ఏకాగ్రత అవసరం. మంచి ఆరోగ్యంగా వున్నావారు కొద్ది ప్రయత్నంతో సుమారు **2**నిమిషాల వరకు ఉండవచ్చును.

ఉపయోగాలు: *1.* ఇది శరీరాన్ని మొత్తం శ్రమకు గురిచేస్తుంది.

2. కఫదోషం తొలగిస్తుంది.

3. రక్తమెలలును తగ్గిస్తుంది.

4. మధుమేహం తగ్గుతుంది.

5. ఈ ఆసనం వలన పాంక్రియాస్‌లో ఇన్సులీన్ తయారవుతుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

6. ప్రేగులలో, రక్తంలో ఉండే మలినాలు తీసివేయబడతాయి.

7. భుజముల శక్తి పెరుగుతుంది.

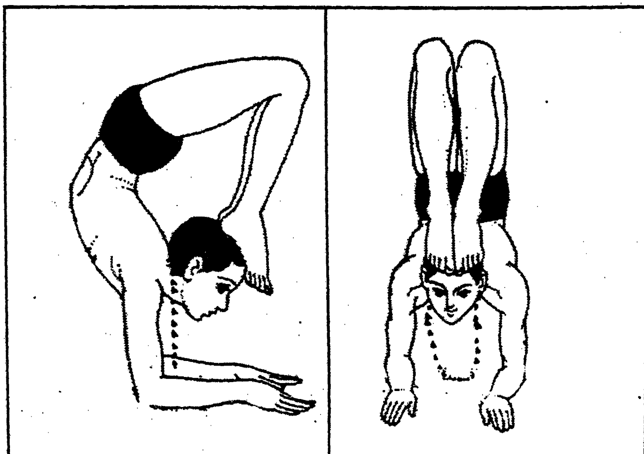
8. ఛాతి బలపడుతుంది.

9. శరీరం లావు తగ్గుతుంది.

10. శరీరం కాంతివంతంగా తయారవుతుంది.

38. వృశ్చికాసనం

వృశ్చికమనగా తేలు. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి తేలు ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. శీర్షాసనం వేయువారు సులువుగా ఈ ఆసనం సాధన చేయవచ్చును.



వృశ్చికాసనం

వేయువిధానం: శీర్షాసనం వేయలేనివారు ప్రారంభంలో గోడ ఆసరగా ఈ ఆసనం వేయవచ్చును. చేతులను, మోచేతుల వరకు నేలపై ఉంచి శరీరం తలక్రిందులుగా పైకిలేపి మెల్లగా కాళ్ళను వెనుకవైపు వంచవలెను. అదేవిధంగా చేతులను హస్తముల ఆధారంగా శరీరాన్ని తలక్రిందులుగా పైకిలేపి కాళ్ళను తలకు తగిలే విధంగా వెనుకకు వంచవలెను.

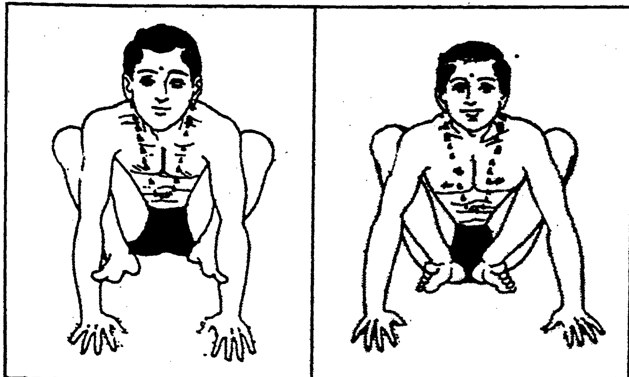
ఉపయోగాలు: *1.* చేతులు, భుజములు దృఢంగా తయారవుతాయి.

2. వెన్నుముక ఎలాపడితే అదేవిధంగా వొంగుతుంది.

3. శీర్షాసనం, చక్రాసనం, ధనురాసనంలో ఉండే ఉపయోగాలన్నీ ఈ ఆసనం వేయడంవల్ల పొందవచ్చు.

39. బకాసనం

బకము అనగా కొంగ. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత శరీరం చూడడానికి కొంగవలె కనిపిస్తుంది.



బకాసనం తోలాసనం

వేయువిధానం: గొంతుక కూర్చొని చేతులను నేలపై ఆన్చవలెను. మోచేతులను పొట్టవైపు నొక్కుతూ శరీరం మొత్తం చేతుల ఆధారంతో పైకి లేపవలెను. ఊపిరిపీలుస్తూ ఉండగలిగినంతసేపు ఉండాలి. ఈ ఆసనం వేయడానికి ఏకాగ్రత అవసరం. (ఇదే విధంగా చేతుల మధ్య ఎక్కువ దూరం ఉంచుతూ 2వపటంలో చూపిన తోలాసనం కూడా వేయవచ్చును.)

ఉపయోగాలు: *1.* వెన్నుముక మృదువుగా తయారవుతుంది.

2. మెడలోని నాడులకు శుభ్రమైన రక్తం అందుతుంది.

3. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

4. శ్వాసక్రియ చక్కగా జరుగుతుంది.

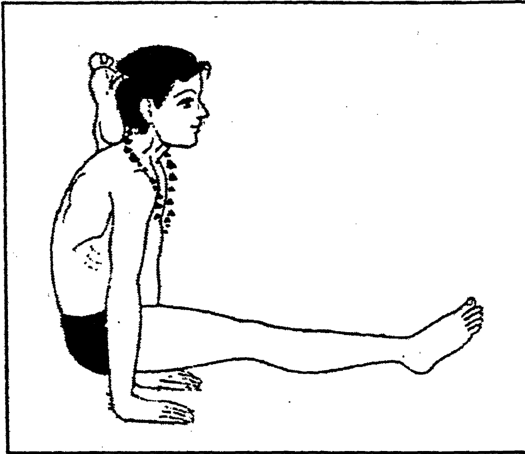
ఇదే విధంగా ఉండే ఇతర ఆసనములు:

1. ఉద్ధిత ద్విహస్తభుజాసనం: చేతులు చుట్టూ కాళ్ళను ఉంచి శరీరాన్ని పైకిలేపేది.

2. ఉత్తమాంగాసనం : పద్మాసనంలో ఉండి శరీరాన్ని చేతుల సహాయంతో పైకిలేపేది.

40. ఉద్ధిత ఏకపాదశిరాసనం

ఈ ఆసనం అనుభవజ్ఞులు మాత్రమే వేయగలరు. శరీరం ఎటుపడితే అటు వంచగలవారు, జిమ్నాస్టిక్స్ చేసేవారు వేయగలరు.



ఉద్ధిత ఏకపాదశిరాసనం

వేయువిధానం: కూర్చొని ఆకర్ణ ధనురాసనం వేసేవిధంగా కుడి భుజము మీదుగా మెడ వెనుక వేయాలి. ఎడమకాలిని చాపవలెను. ఊపిరిపీలుస్తూ చేతుల సాయంతో శరీరాన్ని పైకిలేపాలి. ఎడమకాలు నిటారుగా పటంలో చూపిన విధంగా ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు: *1. జఠరాగ్నిని వృద్ధిచేస్తుంది.*

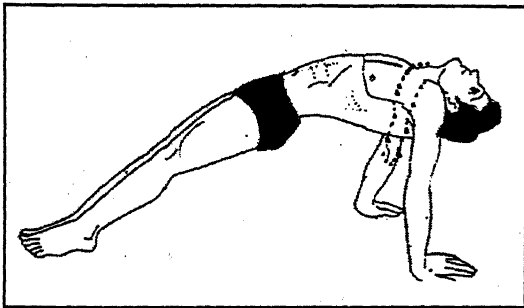
2. మలబద్ధకం నివారించబడుతుంది.

3. జీర్ణాశయంలో అరుగుటకు అవసరమయిన ఆమ్లములను వృద్ధిచేస్తుంది.

4. అనేక ఉదరరోగాలను నశింపజేస్తుంది. ఉద్ధితో పద్మాసనంలో ఉండే ఉపయోగాలన్ని లభిస్తాయి.

41. కోణాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చేతులు కాళ్ళు వివిధ కోణాలుగా కనిపిస్తాయి. శరీరం మొత్తం అరికాళ్ళు అరచేతుల ఆధారంతో నిలబడుతుంది.



కోణాసనం

వేయువిధానం:

కూర్చొని కాళ్ళు ముందరకు చాపవలెను. కాళ్ళు రెండు దగ్గరగా చేర్చవలెను. చేతులను వెనుకవైపు నేలపై ఉంచి, మెడ వెనుకకు వొంచి, చేతులను దగ్గరగా చేర్చుతూ ఊపిరి తీసుకొంటూ కేవలం శరీరాన్ని పైకి లేపవలెను. నేలమీద కాళ్ళు, చేతులు మాత్రమే ఉంటాయి. ఈస్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండవలెను. 4లేక 5సార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. భుజములు శక్తివంతం అవుతాయి.

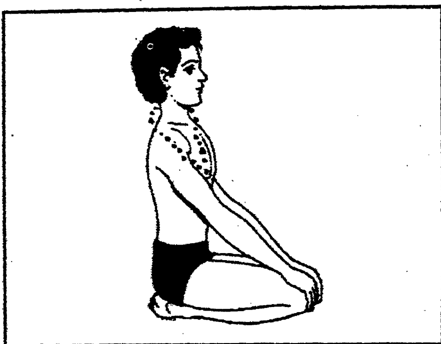
2. వెన్నుముకకు, కాళ్ళకు బలం చేకూరుతుంది.

3. పశ్చిమోత్తానసనం తరువాత ఈ ఆసనం వేయుటవల్ల పశ్చిమోత్తానసనంలో ఉండే ఉపయోగాలన్ని చేకూరుతాయి.

మోకాళ్ళతో వేసే ఆసనాలు

42. వజ్రాసనం

ఎక్కువ కదలికలు లేని స్థిరమయిన ఆసనం. ఎంతసేపయినా ఈ ఆసనంలో కూర్చొనవచ్చును. అందుచేత ఈ ఆసనానికి వజ్రాసనం అంటారు.



వజ్రాసనం

వేయువిధానం: మోకాళ్ళను మడిచి పాదాలను చాపి కూర్చోవాలి. రెండు కాళ్ళను దగ్గరగాచేర్చాలి. పాదాలు రెండు మలద్వారం దగ్గర ఉండే విధంగా కూర్చోవాలి. చేతులను మోకాళ్ళ దగ్గర ఉంచాలి. వెన్నుముకను నిటారుగా ఉంచి మెల్లగా ఊపిరి పీలుస్తూ, వదులుతూ కళ్ళు మూసుకోవలెను.

ఉపయోగాలు: *1.* భోజనానంతరం ఈ ఆసనం వేయడంవల్ల జీర్ణశక్తి వృద్ధిచెందుతుంది. చెడువాయువులు ఏర్పడవు.

2. మోకాళ్ళు, కాళ్లు దృఢంగా రూపొందుతాయి.

3. కుండలినీ శక్తి వృద్ధిచెందుతుంది.

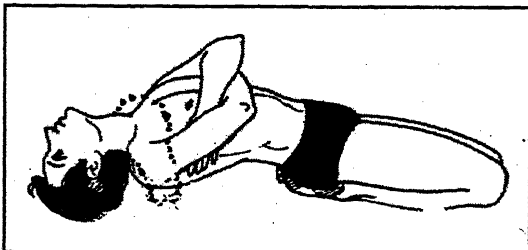
4. గ్రంధులన్నీ సమర్థవంతంగా పని చేస్తాయి.

5. ఈ ఆసనం ప్రతిదినం వేయడంవల్ల సాధారణ రోగాలు దరిచేరవు.

6. ప్రసవం సుఖంగా జరుగుతుంది.

43. శుప్త వజ్రాసనం

ఇది వజ్రాసనంలో మరియొక విధానం. ఇది కొంచెం కష్టమయినది.



సుప్త వజ్రాసనం

వేయువిధానం: వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. చేతులు పాదములు ప్రక్క నేలమీద ఉంచి, మోచేతులు నెమ్మదిగా నేలమీద ఆనించాలి. ఛాతీని, పొట్టను పటంలో చూపినవిధంగా లేపాలి. చేతులను కట్టుకొనవచ్చును లేదా తొడలపై వేయవచ్చును. మెల్లిగా ఊపిరి వదులుతూ ఉండాలి. ఈవిధంగా నాలుగు లేదా ఐదుసార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. నడుమునొప్పి తగ్గుతుంది. వెన్నుముకలో ఏర్పడే చిన్నచిన్న దోషాలు తగ్గుతాయి.

2. వెన్నుముక బాగా సాగుతుంది.

3. మెడకండరాల, నరముల నొప్పులు తగ్గుతాయి.

4. గ్రంధులన్నీ సమర్ధవంతంగా పని చేస్తాయి.

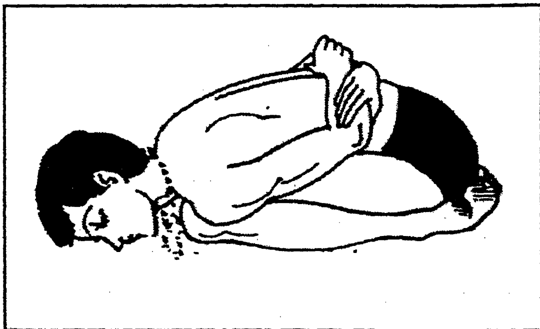
5. కాళ్ళ కండరాలు బలపడతాయి.

6. శరీరంలో రక్తప్రసరణ అధికమై, రక్తం శుభ్రపడుతుంది.

7. కాలేయం, ప్రేగులలోని దోషాలు తొలగించబడతాయి.

44. శశాంఖాసనం

ఇది వజ్రాసనంలో మరొక రకం. ఇది శుప్తవజ్రాసనానికి వ్యతిరేకమయినది.



శశాంఖాసనం

వేయువిధానం: వజ్రాసనంలో కూర్చొని, శ్వాసను మెల్లిగా వదులుతూ ముందుకు వంగి నేలను ముద్దుపెట్టుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు పిర్రలు లేవకూడదు. ఈవిధంగా ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి ఊపిరిపీలుస్తూ పైకిలేవాలి. ఈవిధంగా 10సెకన్లు ఉన్న తరువాత మరలా వేయవలెను. ఇది భోజనానికి ముందుగానే వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. మలబద్ధకం తొలగుతుంది.

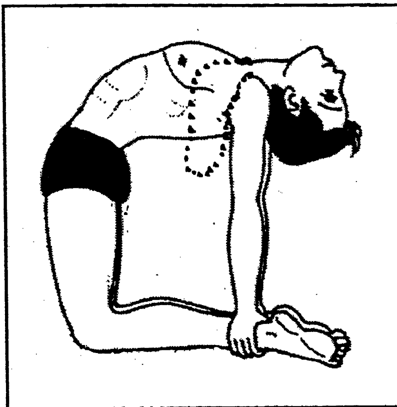
2. నడుము చుట్టూ ఉండే కొవ్వు లాగివేయబడుతుంది.

3. ఆకలిని వృద్ధి చేస్తుంది.

4. గుండె, ఊపిరితిత్తులకు బలం చేకూరుస్తుంది. మధుమేహం తగ్గిస్తుంది.

45. ఉష్ట్రాసనం

ఉష్ట్రం అంటే ఒంటె ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత ఒంటె ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. ఇది కూడా వజ్రాసనంలో ఒక రకం.



ఉష్ట్రాసనం

వేయువిధానం: వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. ఇదే స్థితిలో మోకాళ్ళపై నిలపడాలి. మెల్లగా వెనుకకు వంగుతూ చేతులతో కాలి మడమలను పట్టుకోవాలి. పటంలో చూపినవిధంగా శరీరాన్ని వంచాలి. సాధారణంగానే ఊపిరిని పీలుస్తూ ఉండాలి. ఈవిధంగా 3సార్లు తక్కువకాకుండా వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. శ్వాసక్రియ వృద్ధిచేస్తుంది.

2. ఆస్మా తగ్గుతుంది.

3. స్వప్న స్ఖలనాలు నివారించబడతాయి.

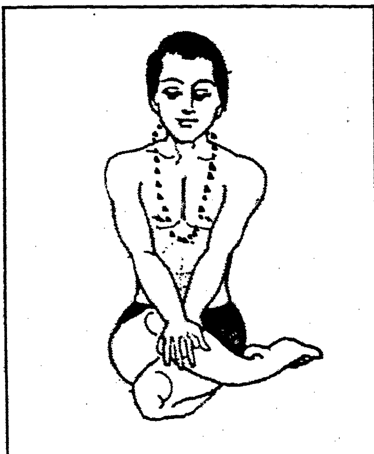
4. ఫిస్టులా, మధుమేహం, నడుము నొప్పి నివారించ బడుతుంది.

6. దృష్టి దోషాలు నివారింపబడతాయి.

7. టాన్సిల్స్‌ను నివారించ బడతాయి.

46. వృషాసనం

వృషభం అంటే ఎద్దు. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత శరీరం చూడడానికి ఎద్దు ఆకారంలో కనిపిస్తుంది. శారీరకంగా బలహీనంగా ఉన్నవారికి మిక్కిలి ఉపయోగకరమయిన ఆసనం.



వృషాసనం

వేయువిధానం: కుడికాలును వెనక్కి మడిచి పిరుదుల క్రిందకు వచ్చేవిధంగా కూర్చోవాలి. ఎడమ కాలిని కుడితొడమీదుగా పటంలో చూపిన విధంగా కూర్చోవాలి. చేతులు రెండు ఎడమకాలిమీద వేసి నెమ్మదిగా శ్వాసపీలుస్తూ ధ్యానం చేస్తూ ఉండాలి.

ఉపయోగాలు: *1. రక్తప్రసరణ అధికమై దేహం బలం పుంజుకొంటుంది.*

2. స్ఖలనాలు, గ్యాస్‌రోగం, ఋతుసంబంధ వ్యాధులు, అజీర్ణం, నిద్రలేమితనం, ఆస్మా, విరోచనాల వంటి సాధారణ రోగాలు దరిచేరవు.

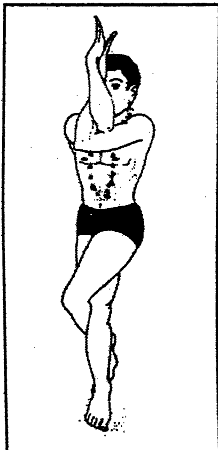
3. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొపుతుంది.

4. కండరాల దృఢత్వం వృద్ధిచెందుతుంది.

నిలుచుని వేసే ఆసనాలు

47. గరుడాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి గ్రద్ద ఆకారంలాగ కన్పిస్తుంది.



గరుడాసనం

వేయువిధానం: రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా చేర్చి నిలుచుని, కుడితొడను ఎడమతొడమీదకు ఎక్కించి కుడి పాదాన్ని ఎడమకాలి చుట్టూ చుట్టి అంటే కుడికాలి బొటనవేలు ఎడమ పాదర మీదకు వచ్చేవిధంగా తిప్పాలి. ఎడమచేతిని కుడిచేతికి చుట్టి అరచేతులు రెండును కలిపి నమస్కారంచేసే స్థితిలో నిలపడాలి. ఇదే విధంగా కాలు మార్చి చేయాలి.

ఉపయోగాలు: *1.* కాలికండరాలను, నరములను బలపరుస్తుంది.

2. రక్త నాళములు సాగి శుభ్రపడి, దృఢపడతాయి.

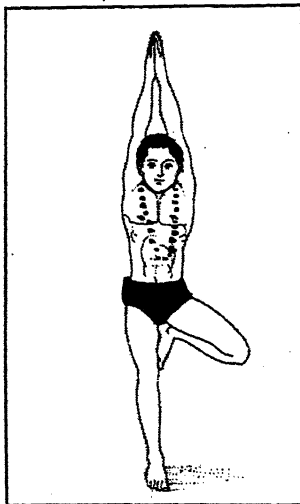
3. వరిబీజం నివారించబడుతుంది. వృషణాలు వాపులు తగ్గుతాయి.

4. కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

5. తొడకండరాలు, తుంటిఎముకలకు మంచి వ్యాయామం యిస్తుంది.

48. వృక్షాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూచుటకు చెట్టు ఆకారంలా కనిపిస్తుంది.



వృక్షాసనం

వేయువిధానం: రెండుకాళ్ళు దగ్గరగా చేర్చి నిలుచోవాలి. ఇది ఒంటికాలిమీద చేసే ఆసనం కావున కొత్తగా నేర్చుకొనేవారు గోడను ఆధారంగా చేసికొని ఆసనం వేయవచ్చును. కుడికాలిమీద నిలుచుని ఎడమకాలి కుడితొడమీద మలద్వారంనకు చేర్చి పటంలో చూపిన విధంగా నిలిచి, రెండు చేతులు పైకి ఎత్తి నమస్కారం చేస్తున్నట్లు నిలబడాలి. ఈవిధంగా కొద్దిక్షణాలు వేసిన తరువాత కాలుమార్చి ఈ ఆసనం మరలా వేయాలి. మెల్లిగా శ్వాసపీలుస్తూ ఉండాలి.

ఉపయోగాలు: *1. కండరాలకు, కీళ్ళకు శక్తినిస్తుంది.*

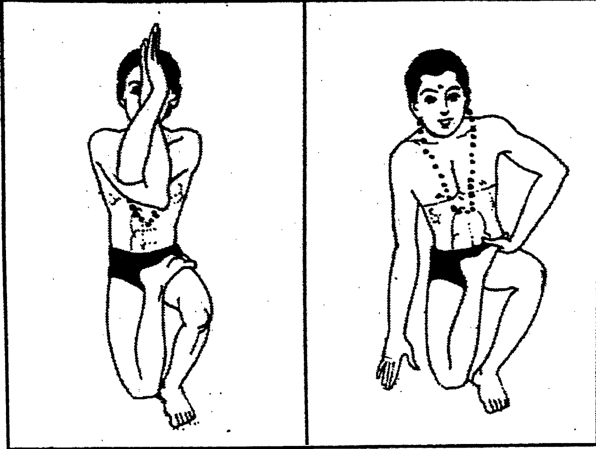
2. శరీరం మొత్తానికి రక్తప్రసారం అవుతుంది.

3. కాళ్ళు, చేతులు పూర్తి స్వాధీనంలో ఉంటాయి.

4. ఛాతిని విస్తరింప జేస్తుంది.

49. వాతాయనాసనం

ఈ ఆసనం మోకాళ్ళమీద నిల్చొని వేసేది. ఇది కొంచెం కష్టమయిన ఆసనం. ఈ ఆసనంలో ధ్యానం, ప్రాణాయామం చేయవచ్చును.



వాతాయనాసనం

వేయువిధానం: మోకాళ్ళమీద నిల్చోవాలి. కుడికాలును నేలపై ఆనించి, ఎడమకాలిని మడిచి కుడితొడపై పొట్టపైభాగం తాకేవిధంగా తాకించాలి. అంటే పటంలో చూపినవిధంగా నిల్చోవాలి. వృక్షాసనంలో చెప్పినవిధంగా చేతులను మడిచి నమస్కారం చేయాలి. మెల్లిగా శ్వాస పీలుస్తూ ఉండాలి. ఇదేవిధంగా కాలుమార్చి ఈ ఆసనం వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

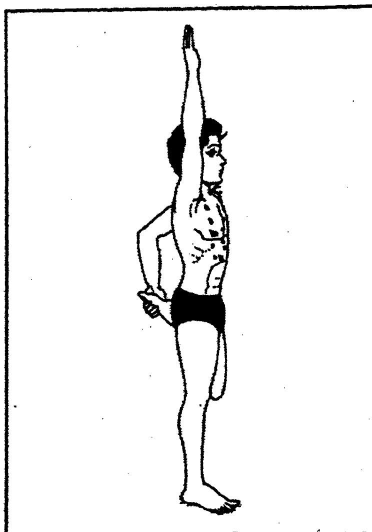
1. కాళ్ళను బలపరుస్తుంది.

2. కీళ్ళనొప్పులు, మోకాళ్ళ నొప్పులను తగ్గిస్తుంది.

3. కొంత అనుభవం వచ్చిన తరువాత ధ్యానం చేయుటకు అనువయిన ఆసనం.

50. సంతులాసనం

ఈ ఆసనంలో శరీరాన్ని ఒంటికాలిమీద నిలపాలి.



సంతులాసనం

వేసేవిధానం: రెండుపాదాలను దగ్గరగా చేర్చి నిటారుగా నిలబడాలి. రెండుచేతులను తొడల పక్కన చేర్చాలి. కుడికాలి మడమ తొడను తాకేవిధంగా దగ్గరకు చేర్చి కుడిచేతితో పట్టుకోవాలి. ఎడమచేతిని పైకినిటారుగా లేపాలి. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి, తిరిగి కాలు మార్చి ఇదే విధంగా ఆసనం వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

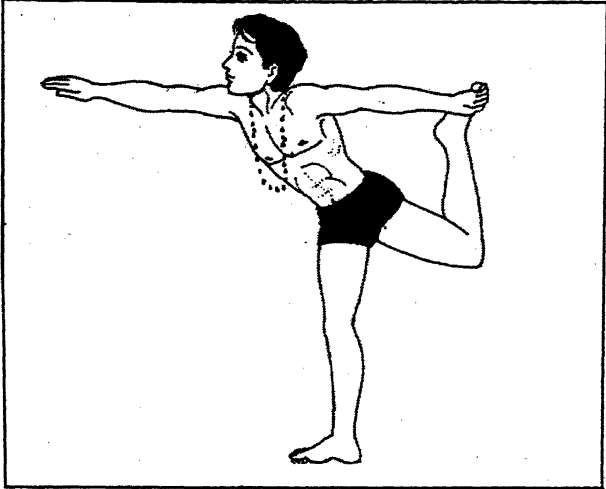
1. శరీరంలోని ప్రతీ కీలుకు మంచి వ్యాయామం ఏర్పడుతుంది.

2. కీళ్ళ నెప్పులు (*Joint Pains*) తగ్గుతాయి.

3. మోకాళ్ళకు, మోచేతులకు, వేళ్ళకు మంచి వ్యాయామం.

51. నటరాజాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి పరమేశ్వరుడయిన శివుని నాట్యస్థితిలో ఉండే భంగిమలా కనిపిస్తుంది.



నటరాజాసనం

వేయువిధానం: రెండుకాళ్ళు దగ్గరగా చేర్చి నిలబడాలి. కుడికాలును వెనక్కి మడచి కుడిచేతితో పట్టుకొని కొంచెం ముందుకు వొంగొనాలి. తలను మెల్లగా వెనక్కి వంచాలి. ఎడమ చేతిని ముందరకు చాపాలి. దృష్టిని రెండుకనుబొమల మధ్య నిలపాలి.

ఉపయోగాలు:

1. శరీరంలోని సర్వాంగాలను బలపరుస్తుంది. అన్ని అంగాలకు వ్యాయామం ఏర్పడుతుంది.

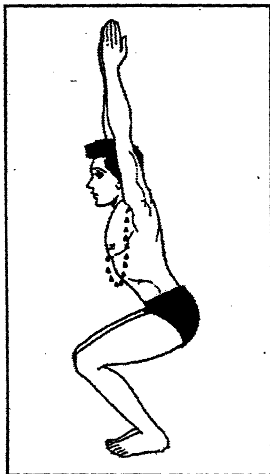
2. నడుము ఎటుపడితే అటు సులువుగా కదులుతుంది.

3. మానసిక ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది.

4. భుజములు, తుంటె, మోకాళ్ళు, మోచేతులకు, అరచేతులు, వెన్ను, వేళ్ళకు మంచి వ్యాయామం అవుతుంది.

52. ఉత్కటాసనం

కాలి కండరాలను, ఎముకలను, నరములను దృఢంగా రూపొందించే ఆసనాలలో ముఖ్యమైనది ఉత్కటాసనం. దీనిని రెండు విధములుగా వేయవచ్చును.



ఉత్కటాసనం (మొదటి పద్ధతి)

వేయువిధానం:

1. రెండుకాళ్ళు దగ్గరగా చేర్చి నిలబడాలి. రెండుచేతులను చెవులకు తగిలే విధంగా పైకిలేపి నమస్కారముద్రను పెట్టి, మెల్లిగా శరీరాన్ని గొంతుకు కూర్చొనే విధంగా పటంలో చూపిన విధంగా నిలబడాలి. శరీరాన్ని జాగ్రత్తగా బాలన్స్ చేస్తూనిలబడాలి.

శరీరం సన్నబడాలనుకొనేవారికి ఉత్తమమయిన ఆసనం.



ఉత్కటాసనం (రెండవ పద్ధతి)

2. రెండు కాళ్ళు దగ్గరగా చేర్చినిలబడాలి. పాదాలను ఎత్తి మెల్లగా శరీరాన్ని గొంతుక కూర్చొనే విధంగా నేలనుండి **10**అంగుళముల ఎత్తులో కూర్చోవాలి. రెండు చేతులను పటంలో చూపినవిధంగా రెండుకాళ్ళపై తదేక దృష్టితో చూస్తూ, ప్రాణాయామం చేయాలి. ప్రారంభంలో **10**సెకన్లు పాటు ఉంటూ క్రమేపీ **3**నిమిషాల వరకు ఉండేలా సాధన చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు:

1. నడుము, కాలి కండరాలు దృఢపడతాయి.

2. బోదకాలితో బాధపడేవారికి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

3. కుండలినీ శక్తి వృద్ధిచెందుతుంది.

4. ఫిస్టుల్లా, మలబద్ధకం, ఉదర వ్యాధులు నివారించబడతాయి.

5. సాధారణ చర్మరోగాలు తగ్గుతాయి.

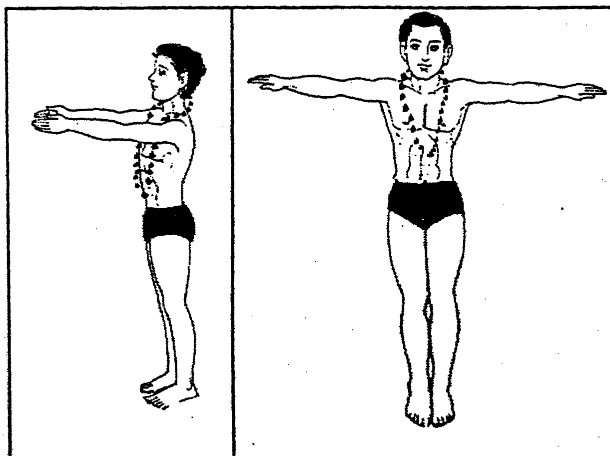
6. గుండె సంబంధ జబ్బులు నివారించబడతాయి.

7. కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.

8. రక్తం శుభ్రపడుతుంది.

53. తారాసనం

ఈ ఆసనం 3 రకాలుగా వేయవచ్చును.



తారాసనం

వేయువిధానం: రెండు కాళ్ళమధ్యన ఒక అడుగు దూరం ఉండే విధంగా నిల్చోవాలి. రెండు చేతులను ఎదురుగా భుజముల ఎత్తులో చాపాలి. తిరిగి యథాస్థితికి వచ్చి రెండచేతులు పక్కలకు చాపాలి. తిరిగి యథాస్థితికి వచ్చి రెండుచేతులను పైకి 90 డిగ్రీల కోణములో పైకి చాపాలి. ఈ మూడింటిని వెంటవెంటనే 10సార్లు తక్కువ కాకుండా వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

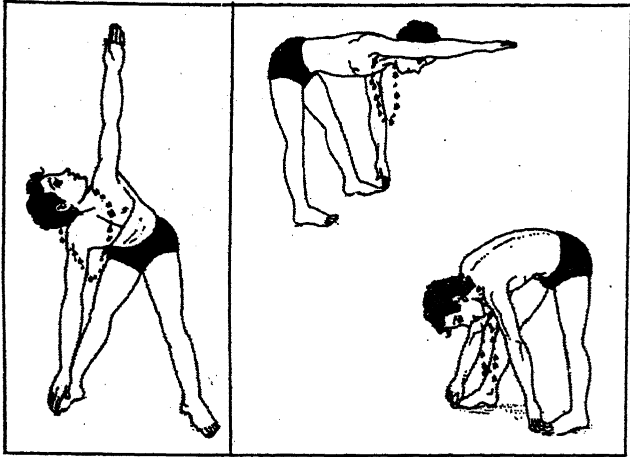
1. ఊపిరితిత్తులకు, ఛాతి దృఢంగా రూపొందుతుంది.

2. ఊపిరిపీల్చుట, వదులుట, కుంభించుట వంటి క్రియలు సక్రమంగా జరుగుతాయి.

3. పొడవు ఎదగడానికి దోహదపడుతుంది.

54. త్రికోణాసనం

ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి శరీరం మొత్తం కొన్ని కోణాలుగా కనిపిస్తుంది. ఈ ఆసనం 3, 4 విధాలుగా వేయవచ్చును.



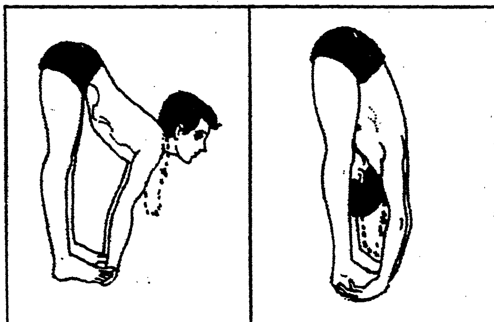
త్రికోణాసనం

వేయువిధానం: రెండుకాళ్ళ మధ్య 3అడుగులు దూరం ఉండేలా నిలపడాలి. రెండు చేతులను పక్కలకుచాపాలి. ఇవి భుజముల ఎత్తువరకు లేపాలి. ఇది మొదటి స్థితి. ఇదే స్థితిలో కుడివైపువంగి కుడి చేతి వేళ్ళతో కుడికాలి బొటన వేలు తాకేలా ఎడమచేయి లంబంగా నిలబెట్టాలి. ఇప్పుడు దృష్టి పైకి లేదా ఎడమచేతి కీళ్ళను చూసేలాగా ఉంటుంది. ఇది రెండవస్థితి. ఇదే స్థితిలో ఎడమచేతిని భుజముల కెదురుగా చాపండి. ఇప్పుడు దృష్టి కాళ్ళవైపు ఉంటుంది. ఇది మూడవస్థితి. ఇప్పుడు ఎడమచేతి వేళ్ళతో ఎడమకాలి బొటనవేలును తాకవలెను. ఈవిధంగా ప్రతి స్థితిలో 20సెకన్లకు తక్కువ కాకుండా ఉండాలి. ఈవిధంగా 10సార్లు లేదా 15సార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు: *1.* కంఠం, మెడ దృఢపడతాయి. *2.* వెన్నుముక, భుజములు, తొడలు, వేళ్ళకు సరిఅయిన వ్యాయామము. *3.* వెన్ను మృదువుగా అవుతుంది. *4.* ఇది కళ్ళకు మంచిది.

55. పాదహస్తాసనం

ఇంతకు ముందర పశ్చిమోత్తాసనంలో కూర్చుని వేస్తే, పాదహస్తాసనంలో నిలబడి వేయడం జరుగుతుంది. దీనికే 'స్థిత పశ్చిమోత్తాసనం', 'హస్తపాద మంగాసనం' అని కూడా అంటారు.



పాదహస్తాసనం

వేయువిధానం: రెండుకాళ్ళ మధ్యన ఖాళీ లేకుండా నిలబడాలి. మెల్లిగా వంగుతూ రెండుచేతులతో మోకాళ్ళను బంధించాలి. మెల్లిగా ఊపిరి వదులుతూ తలను మోకాళ్ళకు తగిలేవిధంగా ఆనించాలి. కాళ్ళు వంచరాదు. ఇది ఒక పద్ధతి. రెండు కాళ్ళ మధ్యన ఒక అడుగు దూరం ఉండేలా నిలుచుని మెల్లిగా వంగుతూ రెండు అరచేతులను పాదాల క్రింద చేర్చాలి. మోకాళ్ళు వంచరాదు. ఇప్పుడు దృష్టి **45** డిగ్రీల కోణంలో చూడాలి.

ఉపయోగాలు:

1. శరీరం లావు తగ్గుతుంది.

2. పొట్టలోని వ్యర్థవాయువులు తొలగించబడతాయి.

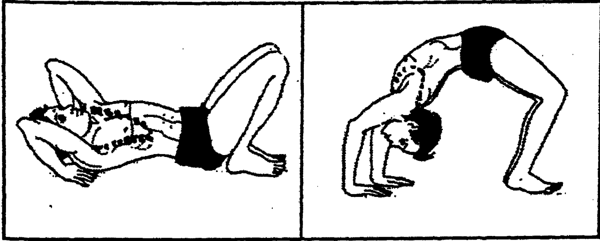
3. పశ్చిమోత్తాసనంలో చెప్పబడే ఉపయోగాలన్నీ పొందవచ్చు.

4. కాలి ఎముకలు విరుగుటవలన ఏర్పడే హెచ్చుతగ్గులు ఈ ఆసనం ద్వారా సరి అవుతాయి,

5. అలసట తొలగుతుంది.

56. చక్రాసనం

ఈ ఆసనం సాధన చేయడంవల్ల వెన్ను పూర్తిగా మృదువుగా తయారయ్యి వెనుకకు వంగుతుంది. ఈ ఆసనం వేసిన తరువాత చూడడానికి ఇంద్ర ధనస్సులా కనిపిస్తుంది.



చక్రాసనం

వేయువిధానం:

నేలపై వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్ళను మెల్లిగా మడిచి నిలపెట్టాలి. ఈ స్థితిలో తొడలను పాదాలు తాకుతూ ఉంటాయి. రెండు కాళ్ళ మధ్య అడుగుదూరం ఉంచాలి. అరచేతులను తలపక్కన నేలకు ఆనేటట్లు ఉంచాలి. ఊపిరి బిగించి మెల్లగా శరీరాన్ని పైకిలేపాలి. ఇప్పుడు శరీరం మొత్తం అరికాళ్ళమీద, అరచేతులమీద ఉంటుంది. శిరస్సు నేలకు తగిలేలా ఉంచాలి. ఇది చూడడానికి చక్రంలా కనిపిస్తుంది. ఈస్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి మెల్లగా యధాస్థితికి రావాలి.

ఉపయోగాలు:

1. వెన్ను మృదువుగా ఉండడంతో వయస్సు కనపడనీయదు, వృద్ధాప్యం దరిచేరదు.

2. ధనురాసనం, శలభాసనం, భుజంగాసనంలో ఉపయోగాలు ఏర్పడతాయి.

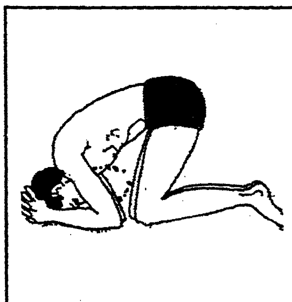
3. శరీరం ఎటుపడితే అటువంగుతుంది.

4. ప్రసవసంబంధ బాధలనుండి నివారణ ఏర్పడుతుంది.

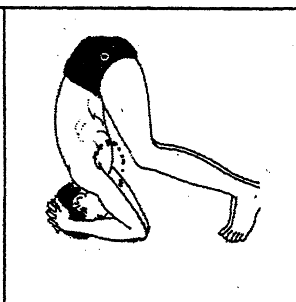
తలతో వేసే ఆసనాలు

57. శీర్షాసనం

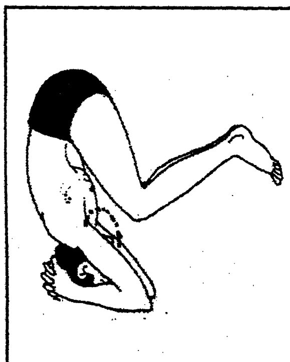
శీర్షంతో వేసే ఆసనం కనుక శీర్షాసనం అయింది. ఇది ఆసనాలలో ఉత్తమమయినది. అందుచేత దీనికి ఆసనాలలో రాజుగా చెప్పబడింది. సాధన చేయాలనుకొనేవారు అనుభవజ్ఞుల సహాయంతో ఈ ఆసనం వేయవలెను.



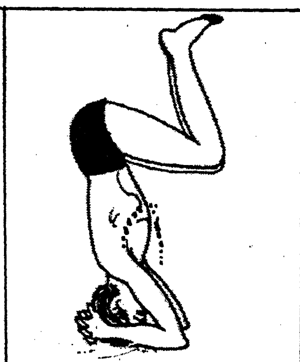
పటము 1



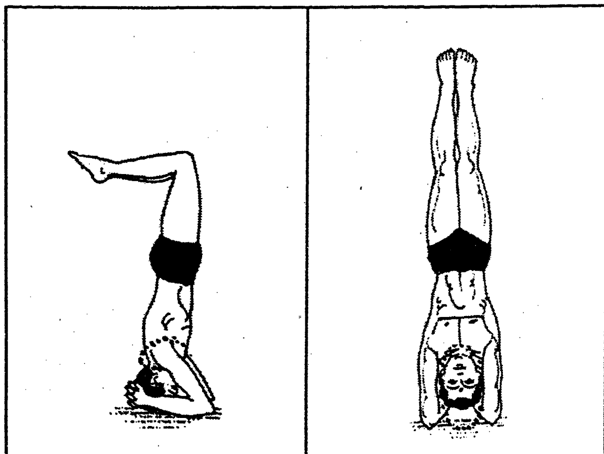
పటము 2



పటము 1



పటము 2



పటము 5 పటము 6

వేయువిధానం:

మొదట వజ్రాసనం వేయాలి. ముందుకు వంగి తలను నేలపై ఆనించి, మోచేతులను తలకు ఇరువైపుల ఆధారంగా పెట్టుకోవాలి. మోకాళ్ళను వంపులేకుండా నిటారుగా లేపాలి. బరువును చేతులపై అనుస్తూ పాదములు ముఖమును దగ్గరగా జేరుస్తూ, శరీరాన్ని బాలెన్స్ చేసుకొంటూ శరీరాన్ని పైకిలేపాలి. శరీరంలో ఎటువంటి వంపులు ఉండకూడదు. శ్వాసను నెమ్మదిగా పీల్చుతూ, వదులుతూ ఉండాలి. మరొక ముఖ్య విషయం. ఈ ఆసనంలో కళ్ళుమూసుకొని ఉండాలి. ఎందుకంటే తలవైపు రక్తప్రసారం ఎక్కువగా ఉండడంతో కళ్ళుతిరుగుతాయి.

శీర్షాసనం వేసిన తరువాత రెండుకాళ్ళతో అదే స్థితిలో పద్మాసనం వేయవచ్చును. కాళ్ళను వెనుకకు మడచవచ్చును.

గమనిక: శీర్షాసనం అనంతరం శవాసనం వేయాలి.

ఉపయోగాలు:

1. బ్రహ్మచర్యం అవలంభించాలను కొనేవారికి ఉత్తమమయినది.

2. అన్నిఅవయవాలకు శక్తినిస్తుంది.

3. గ్రంధులన్ని సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.

4. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

5. స్థలనాలను తగ్గిస్తుంది.

6. శరీరం కాంతివంతంగా రూపొందుతుంది.

7. గుండె, మెదడులకు రక్తప్రసారం సమర్థవంతంగా అందుతుంది.

8. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మానసిక శాంతి ఏర్పడుతుంది.

9. సర్వరోగ నివారిణి.

10. ఆస్మా, మధుమేహం నివారింపబడతాయి.

11. శరీరం యొక్క బరువు తగ్గుతుంది.

12. చెడువాయువులను నివారిస్తుంది.

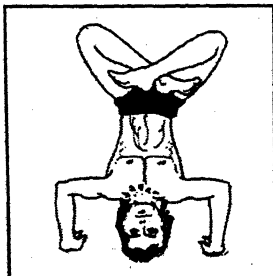
గమనిక:

గొంతు రోగములు, బలహీనమయిన దృష్టికలవారు తగు సూచనలు, సలహాలతో వేయగలరు.

ఈ శీర్షాసనంతో వేయదగ్గ ఇతర ఆసనాలు.

58. ఊర్ధ్వ పద్మాసనం

శీర్షాసనంలో వేసే పద్మాసనం.



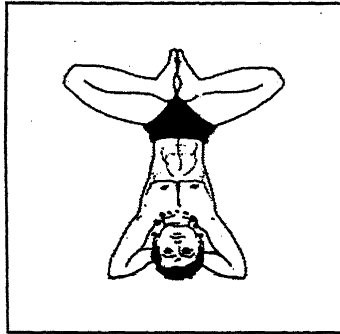
ఊర్ధ్వ పద్మాసనం

వేయువిధానం:

ఇంతకుముందు శీర్షాసనం వేసే పద్ధతిలోనే ఈ ఆసనం వేసి, కాళ్ళను పద్మాసనంలో ఉంచాలి.

59. ఊర్ధ్వ సంయుక్త పద్మాసనం

శీర్షాసనంలో రెండుపాదాలు తాకేలా వేసేది.



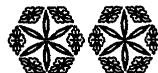
ఊర్ధ్వ సంయుక్త పద్మాసనం

వేయువిధానం:

శీర్షాసనం వేసిన తరువాత రెండు పాదాలూ తొడల వద్ద ఒకదానికి ఒకటి కలిసేలాగ చేర్చాలి.

ఉపయోగాలు :

శీర్షాసనం, పద్మాసనంలో చెప్పబడే ఉపయోగాలన్నీ చేకూరుతాయి.



ప్రాణాయామము

పతంజలి యోగశాస్త్రం అనుసరించి యోగసాధనలో నాలగవ అంగం ప్రాణాయామం. ప్రాణాయామం అంటే ప్రాణశక్తిని లేదా జీవశక్తిని నిలిపి ఉంచుట అని చెప్పబడింది. ఒక క్రమమయిన పద్ధతిలో ఊపిరి తీసుకొనుట (పూరకం). ఊపిరిని నిలిపి ఉంచుట (కుంభకం) ద్వారా ప్రాణవాయువు శరీరంలో ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. మన శరీరంలో అత్యంత క్లిష్టనిర్మాణం కలిగి ఉన్న 72,000 నాడులున్నాయని చెప్పబడింది. ఈ నాడుల ద్వారా ప్రాణశక్తి ప్రవహిస్తుంది. ప్రాణాయామం వల్ల లోపల ఉన్న అల్లిక అంతా పరిశుద్ధం అవుతుంది. తద్వారా మనస్సుకు ఏకాగ్రత కలుగుతుంది. శరీరంలోని సమస్తరోగాలు నివారించబడి, ఆరోగ్యవంతంగా తయారయ్యి, కుండలినీ శక్తిని మేల్కొపుతుంది.

'ప్రాణాయామేమన యుక్తేన సర్వరోగక్షయే భవేత్' అని ఉపనిషత్తులలో చెప్పబడింది.

ప్రాణానికి, మనస్సుకు పరస్పర సంబంధం ఉంది. మనస్సును నిగ్రహించగలిగితే ప్రాణము దానంతట అదే నిగ్రహించబడుతుంది. ప్రాణమునకు మనస్సుతోను, మనస్సుకు ఇచ్ఛాశక్తితోను, ఇచ్ఛాశక్తికి జీవాత్మతోను, జీవాత్మకు పరమాత్మతోను పరస్పరం అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ప్రాణాయామం వల్ల మనస్సుకు శాంతి కలుగుటచే, సమాధిలోనికి ప్రవేశించడానికి వీలుకలుగుతుంది. తద్వారా సుఖం, శాంతి, ఆనందములను పొందవచ్చును.

వ్యాసభాష్యంలో ప్రాణాయామంను మించిన తపస్సు లేదని చెప్పబడినది. ఇది శరీరాన్ని, జ్ఞానాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది. మనుస్మృతిలో ఈ విధంగా చెప్పబడినది - నిప్పుల కొలిమిలో కరిగించడం వల్ల బంగారం

వంటిలోహాలలోని మాలిన్యాలు ఏవిధంగా తొలిగి శుద్ధి అవుతాయో అదేవిధంగా ప్రాణాయామం వల్ల శరీరం, మనస్సులోని మాలన్యాలు తొలిగి శుద్ధి పొందుతాయని చెప్పబడింది. ప్రాణాయామం లేకుండా యోగం సిద్ధించదని చెప్పబడినది. యోగశాస్త్రానికి ప్రాణాయామం హృదయం వంటిది. శరీరాన్ని శుద్ధిచేయటానికి ఏవిధంగా స్నానం అవసరమో, మనస్సు శుద్ధిచేయటానికి ప్రాణాయామం అటువంటిది.

ప్రాణాయామం వల్ల ఉపయోగాలు

1. ప్రాణాయామం వల్ల శరీరం కుదుటపడి ఆరోగ్యవంతంగా తయారయ్యి శరీరంలోని అవసరమయిన కొవ్వు తొలగించబడుతుంది.
2. ప్రాణాయామం వల్ల చిరకాలం జీవించడానికి వీలవుతుంది. అంటే ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది.
3. జ్ఞాపక శక్తి వృద్ధి అవుతుంది.
4. మానసిక ఆందోళనలు తొలగుతుంది .
5. కాలేయము, జీర్ణకోశం, చిన్న, పెద్ద ప్రేగులు మొదలగు అవయవాలు పటుత్వం పొంది సమర్థవంతంగా పనిచేస్తాయి.
6. శరీరంలోని 72,000 నాడులు శుద్ధి అవుతాయి.
7. ప్రాణాయామము సాధన చేయుటవల్ల నరములు బలం పుంజుకుంటాయి.
8. ఆలోచనా శక్తి, వివేచనా శక్తి పెరుగుతుంది.
9. ఆధ్యాత్మిక శక్తి పెరుగుతుంది.
10. మానసిక ఆనందం పొందవచ్చును.
11. జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది.
12. నరాలపటుత్వం పెంపొదిస్తుంది.
13. శరీరంలోని కొవ్వును విశేషంగా తొలగిస్తుంది.

ప్రాణాయామము చేయడానికి సూచనలు

1. ప్రాణాయామము, శుభ్రంగా ఉండి, ధారాళంగా గాలి వచ్చే గదిలో చేయాలి.
2. సూర్యోదకాలమే ప్రాణాయామం చేయడానికి అనువయిన కాలం. ఒకవేళ కుదరని పక్షంలో సాయంత్రం వేళలో సాధన చేయవచ్చును.
3. పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనంలో ప్రాణాయామం చేయాలి. అయితే స్థిరంగా కూర్చోడానికి వీలులేకపోతే తమకి అనుగుణమయిన మరిఏ ఆసనంలోనైనా సాధనచేయవచ్చును.
4. ప్రాణాయామానికి ముందు శరీరం శుద్ధిగా ఉండాలి. అందుచేత యోగాసనాలు వేసి ప్రారంభించాలి.
5. ప్రాణాయామం చేయునప్పుడు కడుపు ఖాళీగా ఉండాలి. ఒకవేళ అలా ఉండలేకపోతే ఒక గ్లాసు పాలు త్రాగి అయినా చేయవచ్చును. మరే ఇతర పదార్థములు తినరాదు.
6. నీరసంగా ఉన్నప్పుడు, ఒత్తిడులతో ఉన్నప్పుడు ప్రాణాయామం చేయరాదు. ప్రాణాయామం చేయడానికి సన్నద్ధులై చేయాలి.
7. ప్రాణాయామం అనంతరం స్నానం చేయరాదు.
8. గాలి పీల్చుట, వదులుట, కుంభించుట మొ॥నవి మెల్లిగా క్రమపద్ధతిలో చేయాలి.
9. ప్రారంభంలో గాలి పీల్చుట, గాలి వదులుట మాత్రమే సాధన చేయాలి. ఇవి 1:2 నిష్పత్తిలో చేయాలి. గాలి పీల్చుటకు 5సెకన్ల కాలం తీసుకొంటే వదులుట 10సెకన్ల కాలం చేయగలగాలి.
10. కొంత సాధన అనంతరం పీల్చినగాలిని (కుంభకం) నిలిపి ఉంచే సమయాన్ని క్రమేపి పెంచాలి. మొదటి వారం 4సెకన్లు, రెండవవారం 8సెకన్లు, మూడవవారం 12సెకన్లు పాటు ఊపిరి బిగించాలి. తరువాత కాలంలో తమ శక్తి అనుసరించి సాధన చేయవచ్చు.

11. శ్వాసను పీల్చినపుడు, నిలిపి ఉంచినపుడు, వదిలినప్పుడు వికారం వంటివి కలగకుండా గురువు సమక్షంలో సాధన చేయాలి.

12. పూరకము, కుంభకం, రేచకంలను సాధించిన తరువాత ఈక్రింద నిష్పత్తిలో సాధన చేయాలి. పూరకం- **1**: కుంభకం-**4**:, రేచకం- **2** ఈ సమయంలో ప్రశాంతంగా ఓంకారమును జపించవలెను. కొంతసాధన అనంతరం ఈనిష్పత్తిని ఈవిధంగా పెంచాలి **2:8:4:** ఒక నెలతరువాత **3:12:6** గరిష్ఠ పరిమితి **16:64:32** సమయం గణించడానికి చేతివేళ్ళను ఉపయోగించండి.

13. ఆరంభంలో ఏదైనా చిన్నచిన్న లోపాలు ఎదురయినా, సాధన మానవద్దు. కొంత గ్రాహకశక్తి వివేచనలతో సులభంగా తేడాలను గ్రహించవచ్చును.

14. ఈ ప్రాణాయామం సాధన చేయడానికి చెప్పబడే మార్గాలలో ముఖ్యమయినవి అయిన -
సూర్యబేధనం, ఉజ్జాయిలను శీతాకాలంలోను,
సీత్కారి, శీతలిలను వేసవికాలంలోను,
భస్త్రికను అన్నికాలాలలోనూ సాధన చేయవచ్చును.

ప్రాణాయామము చేయడానికి అనుసరించవలసిన పద్ధతులు

ప్రాణాయామము సాధన చేసేవారు ఈక్రింది వాటి గురించి సమగ్రంగా తెలుసుకోవాలి.

1. ప్రాణాయామము చేసేవిధానం.
2. పూరక, కుంభక, రేచకములు.
3. వివిధనాడులు (ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న).
4. మూలబంధం, జలంధరబంధం, ఉడ్డియాన బంధం.
5. నాడి శుద్ధి.
6. కపాలభాతి.

వీటిగురించి వివరంగా పరిశీలిద్దాం.

1. ప్రాణాయామం చేసేవిధానం

ప్రాణాయామము సాధన చేయడానికి ముక్కు మార్చి ముక్కుతో శ్వాస తీసుకోవడం జరుగుతుంది. ఇందుకుగాను కుడిచేతిని ఉపయోగిస్తారు. బొటనవ్రేలుతో కుడవైపురంధ్రాన్ని, 3వ 4వ వేళ్ళతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని మూయుటకు ఉపయోగించాలి. ముక్కును మెల్లగా వత్తాలి. కాని గోళ్ళు ఉపయోగించరాదు. ఒకవేళ చేతుల అవసరం లేని పక్షంలో చిన్ముద్రలో ఉంచండి.

అనువయిన ఆసనాలు : పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, స్వస్తికాసనం, సుఖాసనం మొ॥నవి.

2. పూరక, కుంభక, రేచకములు

పూరకం : శ్వాసను పీల్చుట.

కుంభకం : తీసుకొన్న శ్వాసను నిలిపి ఉంచుట.

రేచకం : శ్వాసను తిరిగి వదులుట.

సహితకుంభకం, కేవలకుంభకం అని రెండు రకముల కుంభకములు చెప్పబడ్డాయి. పూరక, రేచకములతో కూడిన దానిని సహితకుంభకం అని అంటారు. ఇవి రెండు లేకుండా కేవలం కుంభించితే దానిని కేవలకుంభకం అని అంటారు. సహితకుంభకం అభ్యసించిన పిదప కేవల కుంభకం అభ్యసించాలి. కేవల కుంభక స్థితిలో సాధకుడు తన యిష్టం వచ్చినంతసేపు శ్వాసను నిలిపి ఉంచగలడు. రాజయోగస్థితిని పొందగలడు. తద్వారా కుండలినీ శక్తి మేల్కొనును.

3. ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులు

ప్రాణశక్తి లేదా జీవశక్తి (life force) మూడురకములయిన నాడులనుండి ప్రధానంగా ప్రవహిస్తుందని చెప్పబడినది. ఇవే ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులు: వీటికి దేవతలు చంద్ర, సూర్య, అగ్నిలు. ఇడనాడి

ఎడమ ముక్కు రంధ్రములోను, పింగళనాడి కుడిముక్కు కుడిరంధ్రమునుండి, ఈరెండు రంధ్రాలు కలిసిన ప్రదేశంలో ఉంటాయని చెప్పబడినది. అందుచేతనే సుషుమ్న నాడిని 'మధ్యనాడి' అంటారు.

ఇడనాడి : ఇదే చంద్రనాడి. తమోగుణం, చలవచేసే గుణం ఏర్పడుతుంది. దీనికి ఆలోచనలపై మనస్సుపై ఆధిపత్యం ఉంటుంది.

పింగళనాడి : దీనినే సూర్యనాడి అంటారు. రజోగుణం, వేడిచేసే గుణం కలిగి ఉంటుంది. శరీరంలో జీవశక్తి లేదా ప్రాణశక్తిపై ఆధిపత్యం కలిగి ఉంటుంది.

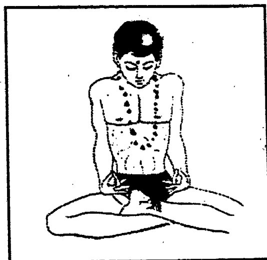
సుషుమ్ననాడి : సుషుమ్ననాడినే 'బ్రహ్మనాడి' అంటారు. దీనికే 'సరస్వతి' 'శాంతి' అనే పేర్లు కూడా ఉన్నాయి. ఇది జ్ఞానం, Wisdomపై ఆధిపత్యం కలిగి ఉంటుంది. సాధకుని మోక్షమార్గంవైపు మళ్ళించగలిగే శక్తి ఈ సుషుమ్ననాడికే ఉంది.

భౌతికంగా చూస్తే ఈమూడునాడుల సంయోగంవల్ల ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతి, సంపూర్ణ ఆయుర్దాయం ఏర్పడుతున్నాయి.

4. బంధములు

ప్రాణాయామం సాధన చేసేటప్పుడు ఈమూడు బంధాలను వేయాలని యోగశాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ మూడు బంధాలను వాటి ఉపయోగాలను పరిశీలిద్దాం.

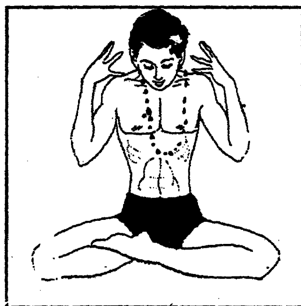
మూలబంధం



వేయు విధానం : సిద్ధాసనంలో కూర్చోవాలి. కడుపు క్రింది భాగంలోని కండరములు, ఆసనంలోని కండరాలను పైకి మడవాలి. అంతే వెన్నువైపు మడవాలి. ఈస్థితిలో అపాన వాయువు పైకి తన్నుచున్నట్లు భ్రాంతికలుగుతుంది. ఈస్థితిలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. ఈవిధంగా కనీసం **5**లేదా **6**సార్లు తక్కువ కాకుండా చేయాలి.

ఉపయోగాలు: కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపుతుంది. ప్రాణాయామంలో ప్రావీణ్యం ఏర్పడుతుంది. బ్రహ్మచర్యం సాధించాలను కొనేవారికి ఉత్తమమయినది. మూలశంక తగ్గుతుంది. మొత్తం ఉదరనాళములు, గ్రంధులు బలపడతాయి.

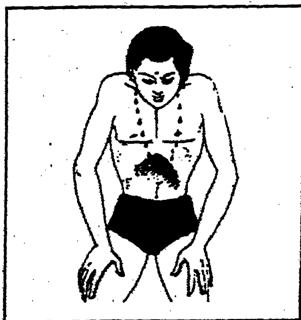
జాలంధర బంధం



వేయు విధానం : ఛాతిభాగానికి గడ్డమును నొక్కి బంధించే విధానాన్ని జాలంధరబంధం అంటారు. దీనిని కూడా సిద్ధాసనం కూర్చోని వేయవచ్చును. శ్వాసను పీల్చి, కుంభించి తలను ముందుకు వంచి, గడ్డమును ఛాతితో నొక్కాలి. కొంచెం భుజాలను పైకి ఎత్తాలి. ఈస్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి బంధము వదిలి గాలి వదలాలి. ఈవిధంగా **10**సార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు: ఈబంధం సాధనచేయడంవల్ల ప్రాణశక్తి సక్రమంగా చలిస్తూ ఉంటుంది. ఇది కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపుతుంది. ఈ జాలంధర బంధం వల్ల ఇళ, పింగళ నాడులను బంధించవచ్చును.

ఉడ్డియాన బంధం



వేయువిధానం : రెండు కాళ్ళ మధ్య ఒక అడుగుదూరం ఉండేలా నిలబడి కొద్దిగా ముందుకు వంగి, చేతులతో మోకాళ్ళను పట్టుకోవాలి. గాలి బాగా పీల్చి వదులుతూ కడుపులోని కండరాలను మడిచి, పొట్టను లోపలికి బాగాలాగవలెను. మెల్లిగా ఈబంధం వదిలి గాలిపీల్చి వదలాలి.

ఉపయోగాలు: నిత్యయవ్వనులుగా రూపొందుతారు. బ్రహ్మచర్యం ఆచరించేవారికి ఉత్తమమయినది. కుండలినీకి శక్తిని మేల్కొపుతుంది. ఎడ్రినాల్ గ్రంథి సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. మలబద్ధకం, మధుమేహం నివారించబడతాయి.

ఈ మూడు బంధాలను కలిపి 'త్రిబంధములు' అంటారు.

నాడీశుద్ధి లేదా అనులోమ విలోమ ప్రాణాయామము

నాడీశుద్ధి తరువాత ప్రాణాయామం చేయాలని యోగశాస్త్రంలో తెలియజేయబడినది. ప్రాణాయామము అభ్యసించే వారికి సులువయినది. ఈ అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామము.

వేయువిధానం: మెల్లిగా గాలిని బయటకు వదిలిపెట్టండి. ముక్కు మూయడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. కుడిముక్కు మూసి, ఎడమ ముక్కు ద్వారా మెల్లగా ప్రశాంతంగా గాలి పీల్చాలి. గాలిపీల్చిన తరువాత రెండు ముక్కులు మూయండి. గాలిని 4సెకన్లు తక్కువకాకుండా బంధించాలి. ఎడమ ముక్కును మూసి ఉంచి కుడి ముక్కు ద్వారా నిదానంగా ప్రశాంతంగా గాలిని విడిచిపెట్టాలి. తరువాత గాలి అయిపోయిన తరువాత కుడి ముక్కు ద్వారా నిదానంగా గాలిపీల్చాలి. ఈవిధంగా **1:4:2** నిష్పత్తిలో 10సార్లు తక్కువకాకుండా చేయాలి.

ఉపయోగాలు: *సులువుగా చేయదగ్గది. దీనిద్వారా ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అనేకరోగాలు నివారించబడుతుంది. శరీరానికి ఎక్కువగా ఆక్సిజన్ అందడంతో రక్తం ఎక్కువగా శుభ్రపడుతుంది.*

గమనిక

అధిక రక్తపోటు కలవారు కుంభకం చేయకుండా కేవలం, పూరకం, రేచకాలు మాత్రమే చేయాలి. రక్తపోటు సాధారణ స్థితిలో ఉన్నవారు మాత్రమే శ్వాసను కుంభించాలి.

6. కపాలభాతి

దీనిగురించి ఇంతకుముందే షట్కర్మలలో తెలియ జేయబడింది. కపాలభాతినందు కుంభకం ఉంటుంది. రేచకం ప్రధాన పాత్ర వహిస్తుంది.

ఉపయోగాలు: *1.* మెదడులోని కణములు శుభ్రపడతాయి. శ్వాసక్రియ శుభ్రపడుతుంది.

2. ఆస్మా తగ్గుతుంది.

3. శుభ్రమయిన గాలి ఊపిరితిత్తులకు చేరడంతో క్షయవంటి రోగములు దరిచేరవు.

4. రక్తకణాలు శుభ్రపడతాయి.

ప్రాణాయామము
వివిధ పద్ధతులు

ప్రాణాయామములో ముఖ్యమయిన కుంభకం ఎనిమిది రకములని యోగశాస్త్రమునందు తెలియజేయబడింది. దీని ప్రాశస్త్యము గురించి పరిశీలిద్దాం.

శ్లో. సూర్యభేదది ముజ్జాయీసీత్కారీ శీతలీతథాః
భస్త్రికాభ్రామరీ మూర్ఛాప్లావనీ త్యష్టకుమ్భకాః.

1. సూర్యభేదనము
2. ఉజ్జాయి
3. సీత్కారి
4. శీతలి
5. భస్త్రిక
6. భ్రామరి
7. మూర్ఛా
8. ప్లావని

అని కుంభకములు 8 రకములు.

1. సూర్యభేదనము

ఈ సూర్యభేదనము ద్వారా పింగళనాడిని ప్రేరేపింపవచ్చును. మెదడునందలి శక్తిని వెలికితీయగలిగినది అవడంతో తద్వారా జీవశక్తి వృద్ధి అవుతుంది. సూర్యభేదనము వల్ల శరీరమునందు వేడి పుడుతుంది. అందుచేత దానిని శీతాకాలమునందు సాధన చేయాలి.

వేయువిధానం: పద్మాసనం, లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చొని, కనులు మూసుకోవాలి. ఎడమ ముక్కుమూసి కుడిముక్కుతో శ్వాసను పీల్చాలి. తరువాత కుడిముక్కును మూయాలి. గడ్డాన్ని ఛాతికి నొక్కిపెట్టి మలద్వారమును బిగించి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండాలి. (ఇది జాలంధర బంధం). కుడిముక్కును మూసి ఉంచి ఎడమ ముక్కుతో శ్వాసను వదలాలి.

ఉపయోగాలు :

1. నిరంతర సాధన చేయడంవల్ల మనశ్శాంతి ఏర్పడుతుంది.

2. ప్రేగులకు సంబంధించి రోగాలు నయమవుతాయి.

3. కీళ్ళనొప్పులు (Rheumatism) తగ్గుతాయి. వాత సంబంధమయిన రోగాలు తగ్గుతాయి.

4. అనేక చర్మరోగాలు నయమవుతాయి.

5. కుండలినీ శక్తిని మేల్కొలుపుతుంది.

గమనిక: ***అనారోగ్యంతో బాధపడేవారు ఈ ఆసనం వేయరాదు. సాధారణంగా దీన్ని సూర్యోదయకాలంలో వేయాలి.***

2. ఉజ్జాయి

ఈ ఉజ్జాయి వేయడంవల్ల శరీరంలో వేడి పుడుతుంది. అందుచేత ఉజ్జాయిని శీతాకాలంలోనే వేయాలి.

వేయువిధానం: పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చొని కంఠంనుండి హృదయం వరకు గాలిని దీర్ఘంగా శ్వాసించి కుంభించాలి. ఉండగలిగినంతసేపు ఈస్థితిలో ఉండి ఎడమముక్కుతో గాలిని వదలాలి. ఈస్థితిలోనే నాలుకను వెనుకకు తిప్పి ఉంచాలి. అందువల్ల నోటిలో ఉమ్మి ఏర్పడి గొంతు ఎండదు. గాలిని బిగించినపుడు గడ్డాన్ని రొమ్ముకు తగిలేటట్లు ఉంచాలి. ఉజ్జాయి వేస్తున్నప్పుడు కంఠనాళం ఒక వేపు మూసికొని ఉండడంతో విచిత్రమయిన ధ్వనిపుడుతుంది.

ఉపయోగాలు: *1.* ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించి అనేక వ్యాధులు నయం అవుతాయి.

2. జఠరాగ్ని వృద్ధి అవుతుంది, దాహము వేయదు.

3. ధాతుదోషాలు నివారించబడతాయి.

4. శ్లేష్మం, క్షయ, ఉబ్బసం, నివారించబడతాయి. వార్థక్యం దరిచేరదు.

5. శ్వాసక్రియకు నరములు ఉత్తమమయినవి.

3. సీత్కారి

సీత్కారి ప్రాణాయామం చేయడంవల్ల శరీరం చల్లపడుతుంది. అందుచేత వేసవికాలం వేయుటకు అనువయినది.

వేయువిధానం: పద్మాసనం, లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చొని, నాలుకను వెనక్కి మడిచి అంగలికి (Palate)కు తగిలి ఉంచాలి. పళ్ళతో కరిచిపట్టుకొని, పెదవులు దూరంగా ఉంచి పండ్లలోనుండి గాలిని పీల్చి గడ్డాన్ని రొమ్ముకు నొక్కిపెట్టి, శ్వాసను కుంభించాలి. ఈవిధంగా గాలి పీల్చేటప్పుడు (సీ..సీ..సీ..) అనే శబ్దం వస్తుంది. అలసట ఏర్పడితే తల పైకెత్తి గాలిని మెల్లగా వదలాలి.

ఉపయోగాలు:

1. ఆకలి, దాహం, వికారంగా ఉన్న వీటిని తగ్గిస్తుంది.

2. శరీరంలోని పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది.

3. దేహశక్తి పెరుగుతుంది.

4. రుద్రగ్రంధి సక్రమంగా పనిచేసేలా చేస్తుంది.

4. శీతలి

ఈ శీత్కాలి ప్రాణాయామము కూడా వేసవికాలంలో చేయుటకు అనువయినది. ఇది శరీరాన్ని చక్కగా చల్లపరుస్తుంది.

వేయువిధానం: ఇంతకు ముందు చెప్పిన విధంగానే పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చొని, నాలుకను వెలుపలకు జాచి దానిని గొట్టంవలె వంచాలి. నోటితో గాలి వేగంగా పీల్చాలి. ఈసమయంలో సీ..సీ..అనే శబ్దం వస్తుంది. ఇపుడు పీల్చినగాలిని కుంభించి గడ్డాన్ని ఛాతికి నొక్కిపెట్టి ఉంచాలి. ఈస్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండాలి. పక్షిముక్కులాగా పెదవులను కుంచింపచేసి నాలుక చాపకుండా చేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు:

1. శరీరంలోని మలినాలను సమర్థవంతంగా తొలగిస్తుంది.

2. వ్రణాలను, వెన్నుముక ఎదుగుదలను, జ్వరాలను, చర్మరోగములను, అజీర్ణాన్ని నివారిస్తుంది.

3. దాహం వేయదు.

4. ఉష్ణతత్త్వం గలవారికి అత్యంత ప్రయోజనకరమైనది.

5. కుష్టువ్యాధిని నివారిస్తుంది.

6. విశేష సాధన చేసినవారికి విషప్రయోగం ఏమిచేయదు.

5. భస్త్రిక

ఈరకం ప్రాణాయామం చేయుచున్నప్పుడు కొలిమితిత్తులు (Bellows)నుండి ఏవిధంగా శబ్దం వస్తుందో, అదేవిధముగా శ్వాసవదులుతున్నప్పుడు శబ్దం వెలువడుతుంది. కపాలభాతిని, ఉజ్జాయిని కలిపి చేయడంవల్ల విశేష ఉపయోగాలు ఏర్పడతాయి.

వేయువిధానం: పద్మాసనం లేదా సిద్ధాసనంలో కూర్చొని ముక్కు రంధ్రములపై వేళ్ళు ఉంచుకొని ఎడమ ముక్కుతో శ్వాస తీసుకొని కుడి ముక్కుతో వదలాలి. కుడి ముక్కుతో శ్వాసతీసుకొంటూ ఎడమముక్కుతో శ్వాసను వదలాలి. ఈవిధంగా వీలయినంత వేగంగా చేయాలి. ఇది ఒక పద్ధతి.

పైన చెప్పిన విధంగానే కూర్చుని తలపైకెత్తి చాలావేగంగా రెండు ముక్కులతోను గాలి పీల్చుతూ, వదులుతూ ఉండాలి. ఇదే సమయంలో పొత్తికడుపును, ఊపిరితిత్తులను కుమ్మరివారు ఉపయోగించే కొలిమితిత్తులవలె ఉబ్బించి, ముడుస్తూ ఉండాలి. వెన్ను, రొమ్ము కదలకూడదు.

గమనిక: ఈరకమయిన ప్రాణాయామం శీతాకాలంలో ఉదయం, సాయంత్రములలోను, వేసవికాలం ఉదయం వేళలోనే సాధన చేయాలి.

ఉపయోగములు:

1. గొంతువాపులు తగ్గుతాయి.

2. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అనేక రోగములు క్షయ, ఆస్మా, మొ॥నవి నివారించబడతాయి.

3. వాత, పిత్త, కఫములు తగ్గుతాయి.

6. భ్రామరి

భ్రమరం అంటే తేనెటీగ. ఈ భ్రమరం ఎగురుతున్నప్పుడు వెలువడే శబ్దం వంటి శబ్దం ఈ ప్రాణాయామ సాధనవల్ల ముక్కు నుండి వెలువడుతుంది.

చేయు విధానం : వజ్రాసనం లేదా పద్మాసనంలో కూర్చొని శ్వాసనుగట్టిగా పీల్చి, గడ్డాన్ని ఛాతికి నొక్కిపెట్టి శ్వాసనుకుంభించాలి. తరువాత తల ఎత్తి మెల్లగా శ్వాసను విడవాలి. ఈసమయంలో ఏర్పడే శబ్దం తేనెటీగ ఎగిరేటప్పుడు వచ్చే శబ్దంలా ఉంటుంది. ఈవిధంగా చాలా వేగంగా చేయాలి. శరీరం వేడెక్కుతుంది. రక్తప్రసరణ అధికం అవుతుంది.

ఉపయోగాలు:

1. ధ్యానం చేయువారికి ధ్యానం కుదుట పడుతుంది.

2. అలౌలికానందం కలుగుతుంది.

3. విశేషంగా సాధన చేయటంవల్ల సమాధిస్థితిని సులువుగా సాధించవచ్చును.

4. మానసిక ఆందోళన తొలగుతుంది.

7. మూర్ఛా

ఈరకం ప్రాణాయామం సాధన చేయడంవల్ల అలౌకిక స్థితిలో తన్ను మరిచి పోయేస్థితి 'మూర్ఛ' ఏర్పడుతుంది.

చేయువిధానం : వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చొని శ్వాసను పీల్చుతూ తలను వెనక్కి వాల్చాలి. చూపు శాంభవీ ముద్రలో ఉంచాలి. ఊపిరి వీలయినంతవరకు బిగించి (జాలంధర బంధం మాదిరిగా)

తల ముందుకు వంచుతూ ఊపిరి వదలాలి. బొగ్గుపులుసు వాయువు అధికంగా విడుదల అవ్వడంతో మూర్ఛవస్తుంది. శబ్దాలేవీ వినబడవు.

ఉపయోగాలు:

1. మనస్సు కుదుటపడి ధ్యానం కుదిరి అలౌకిక ఆనందం పొందగలరు.

8. ప్లావని

ప్లవని అంటే ఈదడం. ఈరకమయిన ప్రాణాయామ సాధనవల్ల ఎక్కువ సమయం నీటిలో ఈదవచ్చును. అంటే తామరాకు నీటిమీద ఏవిధంగా తేలుతుందో సాధకుని శరీరం నీటిలో అదే విధంగా తేలుతుంది.

వేయువిధానం : పద్మాసనం లేదా వజ్రాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చొని పూరక, రేచక, కుంభకాలు ఈక్రింద తెలియచేసిన నిష్పత్తిలో సాధన చేయాలి. ఈ ప్రాణాయామం సమయంతో కూడి ఉన్నది. దీనిని గురుముఖతః నేర్చుకోవాలి.

	పూరకం	కుంభకం	రేచకం
1వ పద్ధతి:	1	2	2
2వ పద్ధతి	1	4	2
3వ పద్ధతి	1	6	4
4వ పద్ధతి	1	8	6

ఉపయోగాలు: *1.* ఆకలి బాగా తగ్గి ఎంతకాలమయినను ఉండవచ్చును.*2.* నీటిలో ఎంతకాలమయినను తేలి ఉండవచ్చును.

గమనిక:

పైన చెప్పిన 8 ప్రాణాయామ పద్ధతులు పాఠకుల సౌకర్యార్థమై యిచ్చినవి. వీటినే సాధన చేయాలనుకొనేవారు అనుభవజ్ఞులయిన గురువుల పర్యవేక్షణలో నేర్చుకోవాలి.

సూర్యనమస్కారములు

సూర్యుడు అత్యంత శక్తి కలిగిన గ్రహం. ఈ చరాచర సృష్టిలోని ప్రాణికోటికి సూర్యుని శక్తి అత్యంత ఆవశ్యకమయినది. పూర్వకాలంనుండి సూర్యశక్తి (Solar energy) యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించి, ఈశక్తిని మానవుడు గ్రహించి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకొనే విధానాన్ని యోగశాస్త్ర కారులు కొన్ని పద్ధతులు చెప్పారు. అందులో ముఖ్యమైనది.

సూర్యనమస్కారములు

ఈ సూర్యనమస్కారములు రెండు విధములుగా వేయవచ్చును. 1. సాధారణంగా వేసే ఆసనాలు. 2. మంత్రసహితంగా వేసేవి. ఉదయం కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని, సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి, సూర్యుని నామాలయిన 12మంత్రాలను ఉచ్ఛరిస్తూ 12 ఆసనాలు వేయాలి. ఈ 12 ఆసనాలు ఒకసారివేస్తే 1చుట్టు (Round) పూర్తవుతుంది. ఈవిధంగా ఎన్నిసార్లయిన వేయవచ్చును. ఆసన ఫలితాలతో పాటు సూర్యుని కిరణములు శరీరంపై పడడంతో వాటి ఫలితాలు శరీరందు ప్రవేశించి దోషాలను తొలగిస్తుంది. ఆరుబయట ఎత్తయిన ప్రదేశంలో, ప్రశాంతమయిన వాతావరణంలో ఈ సూర్యనమస్కారములను సాధన చేయాలి. వీటిని సులభంగా సాధన చేయవచ్చును.

ధ్యానం

శ్లో. నిత్యాయుచనిరంతాయ నిష్కలాయనమోనమః।
శ్వేతాశ్వరథ మారూఢ దివాకర నమోస్తుతే ॥

శ్లో. ధ్యేయ స్సదాసవిత్ర మండల మధ్యవర్తి
నారాయణ స్సరసిజాసన సన్నివిష్టః।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరిటీ
హారి హిరణ్మయ వపుర్ధృత శంఖచక్రః ॥

సూర్యాష్టకం

శ్లో. ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీదమమ భాస్కర
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే.

శ్లో. సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం
శ్వేతపద్మ ధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. లోహితం రథమారూఢం సర్వలోక పితామహం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. త్రైగుణ్యంచ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరమ్
మహాపాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. బృంహితం తేజసాం పుంజం వాయురాకాశ మేవచ
ప్రభుస్త్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. బంధూక పుష్పసంకాశం హారకుండల భూషితమ్
ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. శ్రీ విష్ణుం జగతాం నాథాం జ్ఞానవిజ్ఞాన మోక్షదం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

శ్లో. సూర్యాష్టకం పఠేన్నిత్యం గ్రహపీడ ప్రనాశనం
అపుత్రోలభతే పుత్రం దరిద్రో ధనవాన్ భవేత్.

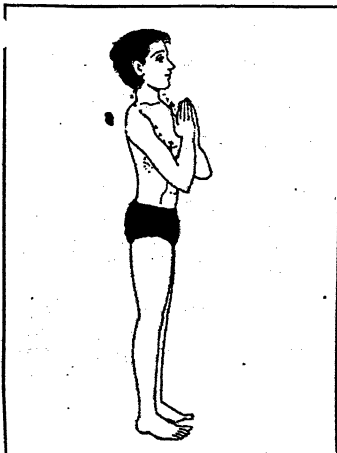
శ్లో. అమిషం మధుపానాంచ యః కరోతి రవేర్దినే
సప్తజన్మ భవేద్రోగీ జన్మజన్మ దరిద్రతా.

శ్లో. స్త్రీతైలమధుమాంసాని యస్త్య జేత్తుర వర్ధనే
నవ్యాధిశోకదారిద్ర్యం సూర్యంలోకం సగచ్ఛతి.

12 ఆసనాలు వేయడానికి ముందర ఈ మంత్రం జపించాలి.

1. ఓం మిత్రాయ నమః
2. రవయేనమః
3. ఓం సూర్యాయనమః
4. ఓం భానవేనమః
5. ఓం ఖగాయనమః
6. ఓం పూష్ణేనమః
7. ఓం హిరణ్య గర్భాయనమః
8. ఓం మరీచాయనమః
9. ఓం ఆదిత్యాయనమః
10. ఓం సవిత్రేనమః
11. ఓం ఆర్కాయనమః
12. ఓం భాస్కరాయనమః

1. ప్రణామాసనం



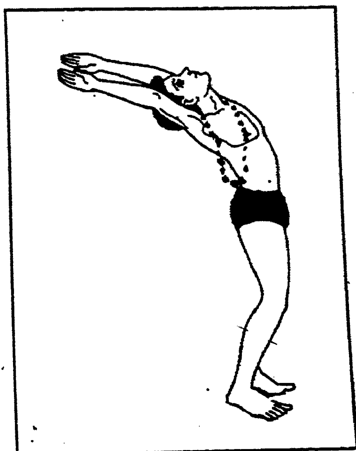
వేయువిధానం : రెండుకాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచి నిలబడాలి. రెండు చేతులూ జోడించి నమస్కార ముద్రలో ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు : యోగాసనములు వేయుటకు తగిన ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.

2. హస్త ఉత్తానాసనం

వేయువిధానం : రెండు చేతులనూ గాలి పీల్చుచూ పైకి లేపి కొంచెం వెనుకకు వంగవలెను.

ఉపయోగాలు : శరీరంలోని కండరాలకు, జాయింట్లకు శక్తిని ఇస్తుంది. శరీరం మొత్తానికి రక్త ప్రసారం అవుతుంది.



3. పాదహస్తాసనం

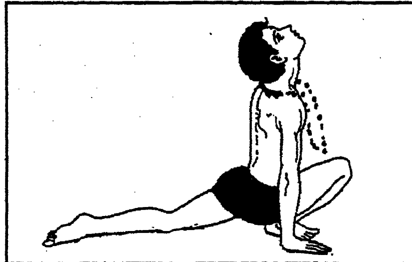


వేయువిధానం : గాలిని వదులుతూ ముందుకు బాగా వంగి రెండు అరచేతులనూ పాదముల ప్రక్కగా నేలపై ఉంచవలెను. నుదురు ముక్కు, మోకాళ్ళకు తగిలే విధంగా ఉంచవలెను.

ఉపయోగాలు : జీర్ణకోశ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. కాళ్ళు, చేతులు దృఢపడతాయి.

4. ఏకపాద ప్రాసారాసనం

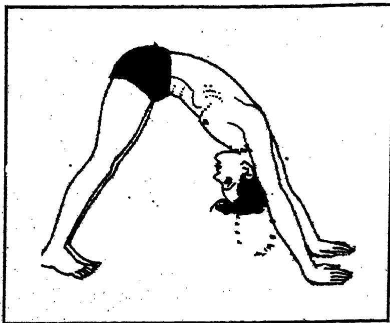
దీనినే అశ్వసంచలనాసనం అని కూడా అంటారు



వేయువిధానం : గాలి పీల్చుతూ కుడి కాలును ముందుకు అరచేతులకు దగ్గరగా తెచ్చి పటములో చూపిన విధంగా ఎడమకాలును వెనుకకు చాపాలి.

ఉపయోగాలు : పొత్తికడుపుకు మంచి వ్యాయామం అవుతుంది. గొంతు వ్యాధులు నివారించ బడతాయి.

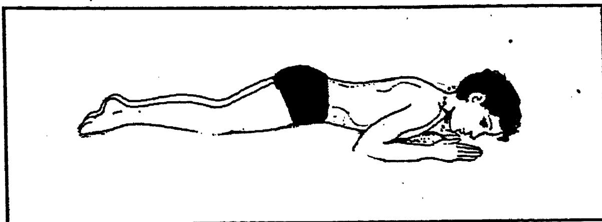
5. పర్వతాసనం



వేయువిధానం : రెండుకాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచి ముందుకు వంగవలెను. ఈ స్థితిలో శరీరము పర్వతాకారములో ఉండును.

ఉపయోగాలు : నడుముచుట్టూ ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. ఉదర సంబంధ వ్యాధులు నివారించబడతాయి.

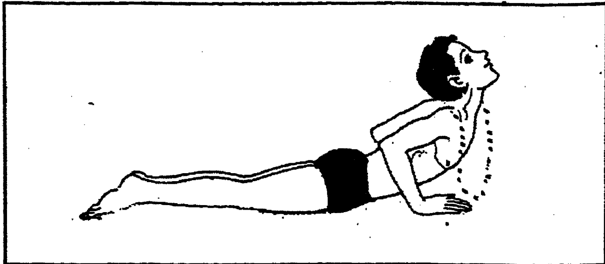
6. అష్టాంగ నమస్కారాసనం



వేయువిధానం : గాలి వదులుచూ సాష్టాంగ నమస్కారము చేయుచూ రొమ్ము, మోకాళ్ళు నేలకు ఆనించవలెను. ఈ స్థితిలో గాలిని బంధించ వలెను.

ఉపయోగాలు : శరీరంలోని చెడువాయువు బయటకు పోవును. గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ ఆసనం వేయుట వలన స్థనములకు సంబంధించిన వ్యాధులు దరిచేరవు.

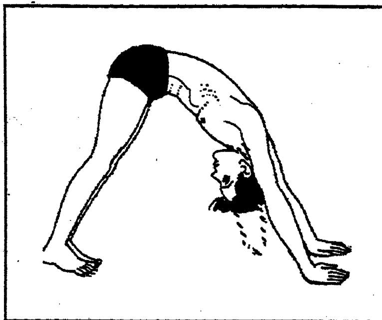
7. భుజంగాసనం



వేయువిధానం : పొట్టమీద పడుకుని నెమ్మదిగా చేతులు నిలబెట్టి కాళ్ళు కలిపి మోకాళ్ళు పొట్టను నేలకు ఆనించి శ్వాస బిగించవలెను.

ఉపయోగాలు : ఊపిరితిత్తులకు, కాళ్ళకు, మెడ నరములకు బలము కలుగును. స్త్రీల ఋతు సంబంధ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. ముఖం కాంతివంతంగా రూపొందుతుంది.

8. పర్వతాసనం

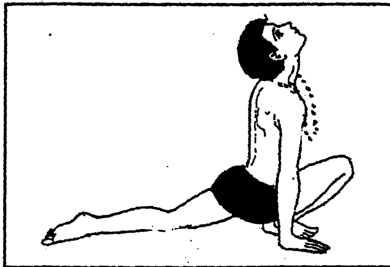


వేయువిధానం : రెండుకాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచి ముందుకు వంగవలెను. ఈ స్థితిలో శరీరము పర్వతాకారములో ఉండును.

ఉపయోగాలు : నడుముచుట్టూ ఉండే కొవ్వు కరుగుతుంది. ఉదర సంబంధ వ్యాధులు నివారించబడతాయి.

9. ఏకపాద ప్రాసారాసనం

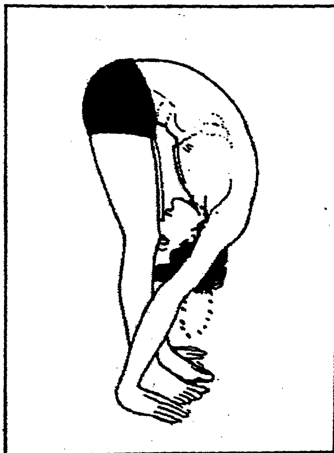
దీనినే అశ్వసంచలనాసనం అని కూడా అంటారు



వేయువిధానం : గాలి పీల్చుతూ ఎడమ కాలును ముందుకు అరచేతులకు దగ్గరగా తెచ్చి పటములో చూపిన విధంగా కుడికాలును వెనుకకు చాపాలి.

ఉపయోగాలు : పొత్తికడుపుకు మంచి వ్యాయామం అవుతుంది. గొంతు వ్యాధులు నివారించ బడతాయి.

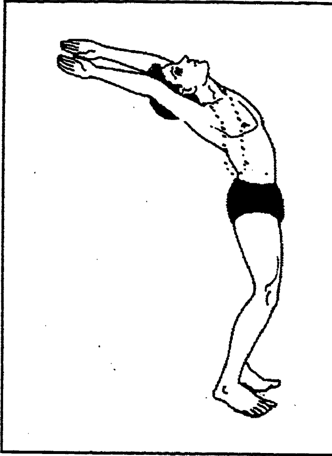
10. పాదహస్తాసనం



వేయువిధానం : గాలిని వదులుతూ ముందుకు బాగా వంగి రెండు అరచేతులనూ పాదముల ప్రక్కగా నేలపై ఉంచవలెను. నుదురు ముక్కు, మోకాళ్ళకు తగిలే విధంగా ఉంచవలెను.

ఉపయోగాలు : జీర్ణకోశ వ్యాధులను నివారిస్తుంది. కాళ్ళు, చేతులు దృఢపడతాయి.

11. హస్త ఉత్తానాసనం



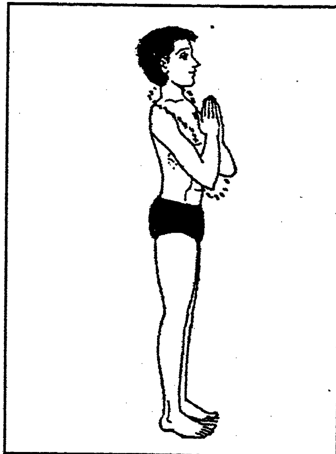
వేయువిధానం : రెండు చేతులనూ గాలి పీల్చుచూ పైకి లేపి కొంచెం వెనుకకు వంగవలెను.

ఉపయోగాలు : శరీరంలోని కండరాలకు, జాయింట్లకు శక్తిని ఇస్తుంది. శరీరం మొత్తానికి రక్త ప్రసారం అవుతుంది.

12. ప్రణామాసనం

వేయువిధానం : రెండుకాళ్ళూ దగ్గరగా ఉంచి నిలబడాలి. రెండు చేతులూ జోడించి నమస్కార ముద్రలో ఉంచాలి.

ఉపయోగాలు : యోగాసనములు వేయుటకు తగిన ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత కుదురుతుంది.



ఉపయోగాలు:

1. పొట్ట, ప్రేగులు, కాలేయంకు సంబంధించిన అనేక రోగములు నివారించబడతాయి.
2. మెదడుకు బలం చేకూరుస్తుంది. మానసిక అశాంతి తగ్గుతుంది. మర్ధుపుతనము పోగొట్టుతుంది.
3. ఊపిరితిత్తులు, గుండె బలపడతాయి.
4. రక్తం శుభ్రపరుస్తుంది. శరీరంలోని అంగసౌష్టవం పెరుగుతుంది.
5. చర్మం యొక్క సహజకాంతి పెరుగుతుంది.
6. జననేంద్రియాలకు పుష్టిచేకూర్చుతుంది. కొవ్వు తగ్గిస్తుంది.
7. తొడలు, మెడ, నడుము సన్నపడతాయి.
8. శరీరం నుండి వచ్చేవాసన తగ్గుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెంచుతుంది.
9. ఋతుసంబంధ వ్యాధులు నయమవుతాయి. ప్రసవం సుఖంగా జరుగుతుంది.
10. తలవెంట్రుకలు రాలకుండా, రంగు మారిపోకుండా చేయును.
11. శరీరంలోని కొవ్వును విశేషంగా తగ్గించును.
12. వంకరకాళ్ళను సరిచేయును,
13. వయసు పెరుగుతున్నప్పటికీ యవ్వనవంతులుగా చేయును.
14. దురభ్యాసములు పోగొట్టి సాత్విక గుణము పెంపొందించును.
15. కేంద్ర నాడీమండలమునకు బలము చేకూర్చబడును.
16. పిట్యూటరీ, థైరాయిడ్, ఎడ్రినాల్, టెస్టిస్, ఓవరీస్ సమర్థవంతంగా పనిచేయును.
17. గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్, అల్సర్లు నివారించబడును.
18. క్షయ వ్యాధిని నివారించును.

సూర్యనమస్కారములు వేసిన తరువాత శవాసనం వేసి విశ్రాంతి తీసుకొనవలెను.

అనుబంధం

యోగాసనాలు - ప్రాణాయామం

ఆహారపు అలవాట్లు

హఠయోగం చెప్పబడిన అష్టాంగములలో **3,4**వది అయిన యోగాసనాలు, ప్రాణాయాములకు ఒకదానితో మరొక దానికి సంబంధం ఉంది. యోగాసనాలలో నిపుణత కావాలంటే ప్రాణాయామం వల్లగాని సాధ్యపడదు. ప్రాణాయామమునందు నిపుణత కావాలంటే యోగాసనాలు తప్పనిసరి. యోగాసనాలలో ప్రావీణ్యత అంటే ప్రధానమయిన ఆసనాలను ఒక ప్రదేశంలో కదలకుండా **2,3** గంటలు వేయగలిగి ఉండడం. ఇది ప్రాణాయామం వల్లనే సాధ్యపడుతుంది.

యోగాసనాల యొక్క సంపూర్ణ ప్రయోజనం చేకూరాలంటే ప్రాణాయామం నందలి పూరక, కుంభక, రేచకాలను సంపూర్ణంగా అభ్యసించగలిగి ఉండాలి. ఈ అభ్యాసం వల్లనే ఏకాగ్రత కుదిరి యోగాసనాలు వేయడం సాధ్యపడుతుంది. వీటితోపాటు సరి అయిన ఆహారనియమాలను కూడా పాటించాలి. మితాహారం భుజించాలి. మనం తీసుకొనే ఆహారంపైనే ఆరోగ్యమన్నది ఆధారపడి ఉంటుంది. అయితే ఈ ఆహారం ఎలా ఉండాలి.

రసవంతములు, చమురు కలిగినవి, చాలా కాలము ఆకలిని అణచేవి అగు ఆహార పదార్థములు ఆయుష్షును, బుద్ధి బలాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని, సుఖమును, సంతోషములను వృద్ధి చేస్తాయని శాస్త్రంలో చెప్పబడింది.

మెత్తనైనవి, మంచి రుచికలిగిన పదార్థములు మితముగా తీసుకొనవలెనని, ఇదే యోగులు భుజించాలని చెప్పబడింది. చేదు, పులుపు, కారం, ఉప్పు, ఆవాలు, మాంసము ఇవి యోగులకు నిషిద్ధములు. అదే విధంగా వండినదాన్ని తిరిగి వెచ్చచేసినవి, అధికమైన ఉప్పు, పులుపు కలిగినవి విసర్జించాలని ఆయుర్వేదమునందు తెలియజేయబడినది.

గోధుమలు, వడ్లు, యవలు, పాలు, నేయి, కలకండ, తేనె, సొంఠి, పచ్చి పెసలు, మంచినీరు మొదలగునవి యోగులు తినదగిన ఆహారములు. వీటిని భుజించుటవలన దేహమునకు పుష్టినిచ్చును.

పుష్టం సుమధురం స్నిగ్ధం ధాతుప్రపోషణమ్ ।
మనోభిలషిత యోగ్యం యోగి భోజనమాచరేత్ ॥

దేహానికి పుష్టి నిచ్చేవి, మంచి రుచికలిగినవి, మృదువుగా ఉండేవి, పాలతో కూడినవి, మనస్సునకు ప్రియమైనవి, ధాతువును పోషించునవి, యోగ్యమైనవి యోగులు భుజించవలెను అని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి.

ఈ లక్షణాలు కలిగిన సాత్వికాహారం తీసుకోవాలి. రజోలక్షణాలు పెంపొందించే ఘాటయిన, మత్తుకలిగిన, అధిక ఉప్పు, కారం, చేదు, కలిగినవి కూడా భుజించరాదు. పళ్ళు, కూరగాయలు, పాలు, పెరుగు, ధాన్యం, మొదలుగునవి మితంగా తీసుకోవాలి. అయితే ఎంత ఆహారం తీసుకోవాలి.

శ్లో. నాత్యశ్నతస్తు యోగోసి నచైకాంత మనశ్నతః।
నచాతి స్వప్నశీలస్య జాగ్రతోనైవచార్జునః ॥

'ఓ అర్జునా! చాలా తినెడువాడికి, ఏమీ తిననివానికి, ఎక్కువ నిదురించు వానికి, అసలు నిదురించని వానికి యోగము ప్రాప్తించదు' అని గీతాచార్యుడైన శ్రీకృష్ణుడు భగవద్గీతయందు తెలియజేశాడు.

అన్నేన పూరయేదర్ధ తోయేన తు తృతీయమ్ ।
ఉదరస్య తృతీయాంశ సరంక్షేద్ వాయుచారణే ॥
దౌ భాగౌ పూరయేదన్నైస్తాయేనైకం ప్రపూరయేత్।
వాయోః సంచరణార్థాయ చతుర్థమవశేషయేత్ ॥

అని శాస్త్రం చెపుతోంది. ఈ కడుపులో పట్టే మొత్తం పదార్థంలో సగం భాగం ఆహార పదార్థాలతోను పావుభాగం నీటితోను నింపాలి. మిగిలిన పావుభాగం తిన్న పదార్థం అరుగుటకు, గాలితో నింపాలి అని చెప్పబడినది.

దీర్ఘాయుష్షు కోరువారు తూర్పుముఖంగానూ, కీర్తికోరువారు దక్షిణ ముఖంగానూ, సంపద కోరువారు పశ్చిమముఖంగానూ, మోక్షం

కోరువారు ఉత్తరముఖంగానూ కూర్చుని భుజించవలెను.

అన్నమును ఎప్పుడూ నిందించరాదు. నిర్మల మనస్కుడై 'ఇట్టి అన్నము ఎప్పుడూ నాకు లభించుగాక' అని స్తుతించవలెను. ఈ విధంగా స్తుతించబడి భుజించబడిన అన్నము బలము, వీర్యము నొసగును.

ఈ విధంగా పోషక పదార్థములతో కూడిన ఆహారమును భుజించవలెను. తత్త్వానుకూలమైన ఆహార నియమములు పాటించినచో ఎన్నడూ అనారోగ్యము దరిచేరదు.

భోజనానంతరము కనీసము 100 అడుగులైనా నడచినచో తినిన ఆహారము చక్కగా అరిగి, సుఖము కలుగును. భుజించిన వెంటనే కూర్చున్నచో పొట్ట పెరుగును. పడుకున్నచో కొవ్వు పెరుగును. మెల్లగా అటూ ఇటూ తిరిగిన ఆయుర్వృద్ధి. పరుగెత్తినచో ఆయుక్షీణము.

శ్లో. యుక్తాహార విహారస్యయుక్త చేష్టస్యకర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావ బోధస్య యోగోభవతి దుఃఖహా ॥

తా. ఏ మనుష్యుడు ఆహార విహారములందును, ఇతర కర్మలందును, నిద్రించుటయందు, మేల్కొనుటయందును సమబుద్ధిని కలిగి ఉండునో అట్టివాని యోగము దుఃఖమును నశింపజేయగలిగి ఉండును. ఈ యోగము సిద్ధించును.

నేత్ర రక్షణ

సర్వేంద్రియాణం నయనం ప్రధానమ్

శరీరాయవములో కన్ను చాలా ముఖ్యమైనభాగం. కనులు దెబ్బతింటే జీవితం కష్టతరమవుతుంది. దృష్టిదోషాల వల్ల అనేకమంది కళ్ళజోళ్ళు పెట్టుకొనడం, ఆపరేషన్లు చేయించుకొంటున్నారు. యోగాసనాలలో కంటిచూపులు మందగించకుండా ఒక విశేషమయిన ప్రక్రియ తెలియజేశారు. ఈ ప్రక్రియను సాధన చేయడంవల్ల దృష్టి దోషాలు తొలగుతాయి.

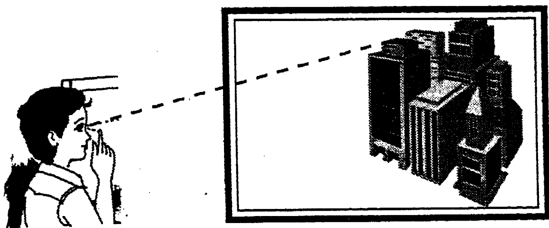
యోగాసనాలలో సర్వాంగాసనం శీర్షాసనం కళ్ళకు మంచిది. నేత్ర రక్షణ ప్రక్రియ పరిశీలిద్దాం.

1. కళ్ళు నొక్కిపెట్టుట



కళ్ళను చుట్టూ కండరాలను కళ్ళవైపు నొక్కండి. కళ్ళపై ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. ఈ స్థితిలో 10 సెకన్లు ఉండాలి. ఈ క్రియను 10 సార్లు చేయాలి.

౨. దగ్గరి దూరపు వస్తువులను ఒకేసారి చూచుట

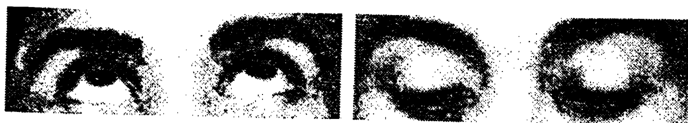


ఏదైనా కిటికి దగ్గర నిలుచుని చూపుడు వేలును కంటికి దగ్గరగా 1 అంగుళం దూరంలో ఉంచాలి. ఇపుడు దూరవస్తువులను, (Objects) 3 సెకన్ల చూడండి. తరువాత కంటిముందరి వేలుపై దృష్టి ఉంచాలి. ఈవిధంగా 15సార్లు తక్కువ కాకుండా చేయాలి.

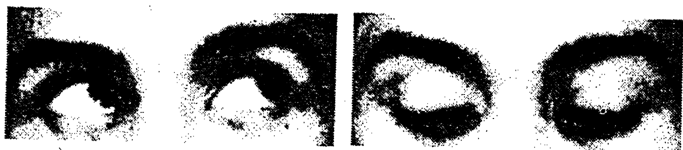
3. పక్కలకు చూచుట



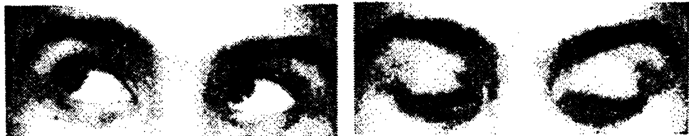
A. రెండు కళ్ళతో ఒకేసారి తలతిప్పకుండా కుడివైపు, కాని ఎడమవైపు కాని చూస్తుండాలి. ఈ విధంగా 10సార్లు చేయాలి.



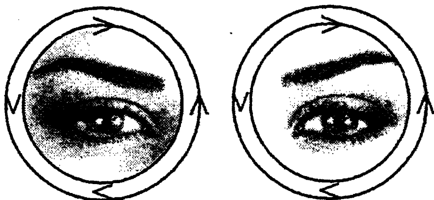
B. రెండు కళ్ళతో ఒకేసారి పైకి దృష్టిసారించి 3సెకన్లు, కిందకు దృష్టిసారించి 3సెకన్లు ఈ విధంగా 10సార్లు చేయాలి.



C.రెండు కళ్ళతో కుడివైపు పైనభాగం 5సెకన్లు చూడాలి. అలాగే క్రిందవైపు ఎడమ దిశలో చూడాలి. ఈవిధంగా 10 సార్లు చేయాలి.



D.రెండు కళ్ళతో ఎడమవైపు పైభాగం 5 సెకన్లు చూడాలి. అలాగే కుడివైపు క్రిందభాగాన్ని 5 సెకన్లు చూడాలి. ఈ విధంగా 10సార్లకు తక్కువ కాకుండా చూడాలి.



E. తల కదపకుండా గుండ్రంగా కుడినుండి ఎడమవైపు, ఎడమనుండి కుడివైపు తిప్పాలి. ప్రతిసారి 10సార్లు తక్కువ కాకుండా చూడాలి.

5. కళ్ళు మూసుకొని ప్రశాంతంగా గాలి పీలుస్తూ ఉండాలి.

రోగములు, యోగ నివారణోపాయములు

యోగాసనాలలో అనేక రోగాలను సమూలంగా నివారించవచ్చునని శాస్త్రాలు చెపుతున్నాయి. ఈనాడు శాస్త్రీయంగా ఈ విషయం ఋజువు అయింది. ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామంలతో రోగనివారణ పొందవచ్చును. ఇంతకు ముందర తెలిజచేయబడిన ఆసనాలతో వాటివల్ల ఏర్పడే ఫలితాలతో నివారించబడే రోగాలను తెలియజేయడం జరిగింది. పాఠకుల సౌకర్యార్థం వీటన్నింటిని ఒక్కచోట పట్టిక రూపంలో తెలియజేస్తున్నాము.

నెం.	రోగములు	యోగాసనములు
1.	కళ్ళనొప్పులు, చెవి, ముక్కు వ్యాధులు	సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, సర్వాంగాసనం, మత్స్యాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం, పద్మాసనం, వజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం
2.	తలనొప్పులు	పశ్చిమోత్తాసనం, హలాసనం, సర్వాంగాసనం, శవాసనం
3.	హిస్టిరియా	పద్మాసనం, వక్రాసనం, వృషాసనం మండూక, వజ్రాసనములు, మత్స్యేంద్రాసనము.
4.	నిద్రలేకపోవడం	సర్వాంగాసనం, శవాసనం, సూర్యనమస్కారములు.
5.	నరముల సంబంధించినవి	లోలాసనం, ఉద్ధిత ఏకపాద శీర్షాసనం.
6.	గొంతు నొప్పులు	మత్స్యాసనం, సింహాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, సర్వాంగాసనం.

నెం.	రోగములు	యోగాసనములు
7.	క్షయ, దగ్గు, ఊపిరి పీల్చడంలో ఆటంకములు	మత్స్యాసనం, శలభాసనం.
9.	ఛాతి,	బద్ధ పద్మాసనం, ఉత్కటాసనం,
9.	ఊపిరితిత్తుల నొప్పులు	సర్వాంగాసనం, విపరీతకరణ ముద్ర, శీర్షాసనం, వృక్షాసనం. సూర్యనమస్కారములు.
10.	అధిక రక్తపోటు	వజ్రాసనం, సిద్ధాసనం, పద్మాసనం, మత్స్యాసనం, శవాసనం.
11.	Low Blood Pleasure	సర్వాంగాసనం, హలాసనం, వజ్రాసనం, పద్మాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం.
12.	రక్తహీనత, రక్తదోషములు	లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, బకాసనం, ఉత్కటాసనం, సర్వాంగాసనం, శీర్షాసనం, వృక్షాసనం.
13.	షుగర్ వ్యాధి	సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, చక్రాసనం, హలాసనం, మత్స్యాసనం, సర్వాంగాసనం, మయురాసనం. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం.
14.	జీర్ణకోశ వ్యాధులు	సర్వాంగాసనం, వజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, బుద్ధ పద్మాసనం.
15.	మలబద్ధకం	హలాసనం, మయురాసనం, ధనురాసనం, మత్స్యాసనం, పాదహస్తాసనం.

నెం.	రోగములు	యోగాసనములు
16.	విరోచనములు	బద్ధాపద్మాసనం, కుక్కుటాసనం.
17.	ప్రేగులసంబంధ వ్యాధులు	లోలాసనం, గర్భాసనం, బుద్ధ హస్తాసనం, పద్మాసనం, సూర్య నమస్కారములు.
18.	మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు	మత్స్యేంద్రాసనం, మత్స్యాసనం, తోలంగాసనం, వజ్రాసనం.
19.	కాలేయంలో ఏర్పడే ఆటంకములు	హలాసనం, వర్తులాసనం, శలభాసనం.
20.	కాలేయం వెన్ను పెరుగుదల	సర్వాంగాసనం, హలాసనం, మయూరాసనం, బద్ధపద్మాసనం.
21.	నడుమునొప్పులు	వక్రాసనం, తోలంగాసనం, సూర్య నమస్కారములు, హలాసనం,
22.	హెర్నియా, బోదకాలు	గరుడాసనం, త్రికోణాసనం, ఉత్కటాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం.
23.	నపుంసకత్వం	పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, వజ్రాసనం, సింహాసనం, ముద్ధూకాసనం, గోముఖాసనం, సుప్తవజ్రాసనం.
24.	ఋతుసంబంధ వ్యాధులు	సర్వాంగాసనం, శలభాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, భుజంగాసనం, (ఇవి గర్భిణీ స్త్రీలు వేయరాదు).
25.	బహిష్టులో ఏర్పడే ఆటంకములు	ధనురాసనం, మత్స్యాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం.
26.	కీళ్ళనొప్పులు	బద్ధ పద్మాసనం, ఉత్కటాసనం, ఆకర్ణ ధనురాసనం, పద్మాసనం, తోలాంగాసనం.

నెం.	రోగములు	యోగాసనములు
28.	చర్మవ్యాధులు	శీర్షాసనం, పద్మాసనం, సిద్ధాసనం, సింహాసనం, గోముఖాసనం, వక్రాసనం, వృక్షాసనం.
29.	చర్మవ్యాధులు	సిద్ధాసనం, సింహాసనం, వీరాసన, మండూకాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, వృక్షాసనం.
30.	కుష్టువ్యాధి	మత్స్యేంద్రాసనం, సింహాసనం, గోముఖాసనం, వీరాసనం.
31.	లావు (ఊబ శరీరం)	మండూకాసనం, పశ్చిమోత్తాసనం, మయూరాసనం, సుప్తవజ్రాసనం, ధనురాసనం, అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం.
32.	హెర్నియా.	మత్స్యాసనం, సర్వాంగాసనం, సుప్తవజ్రాసనం.
33.	మగత	లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, ఉత్తమాంగాసనం, బకాసనం, ఉద్ధిత ఏకపాద శీర్షాసనం, లోలాసనం.
34.	జ్వరములు	గర్భాసనం, సిద్ధాసనం, శవాసనం, గోముఖాసనం.
35.	పక్షవాతం	పద్మాసనం, వీరాసనం, సిద్ధాసనం, పర్వతాసనం, మత్స్యేంద్రాసనం, సింహాసనం, మండూకాసనం.
36.	మూలశంక	సిద్ధాసనం, శీర్షాసనం, పశ్చిమోత్తమాసనం, గోముఖాసనం.
37.	బద్ధకము	లోలాసనం, కుక్కుటాసనం, బకాసనం, తోలాసనం, ఉత్థిత ఏకపద శీర్షాసనం.

యోగములు నేర్చుకొన్నవారినుండి, కొద్ద అనుభవం ఉన్నవారు, విశేష అనుభవం ఉన్నవారిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఒక ప్రణాళిక ఇవ్వడం జరిగింది,. శరీర స్థితి, కాలమానాలు ఆధారంగా వీటిని మార్చుకోవచ్చు.

ప్రారంభంలో ఉన్నవారికి

ఆసనం	ఉండవలసిన సమయం	ఎన్నిసార్లు వేయాలి
1. వజ్రాసనం	3	3
2. అర్ధపవనముక్తాసనం	2	4
3. ఏకపాద ఉత్తాసనం	3	5
4. సుప్త భద్రాసనం	5	4
5. భుజంగాసనం	3	6
6. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం	3	5
7. పాదహస్తాసనం	3	5
8. త్రికోణాసనం	3	5
9. శవాసనం	5	5
కేటాయించవలసిన సమయం	30 నిమిషములు	

కొంత అనుభవం సంపాదించినవారికి

1. వజ్రాసనం	3	
2. పవన ముక్తాసనం	2	4
3. భుజంగాసనం	2	6
4. పూర్ణశలభాసనం	2	5
5. మకరాసనం	3	1
6. ఉత్థిత ద్విపాదాసనం	3	6
7. పాదహస్తాసనం	3	4

ఆసనం	ఉండవలసిన సమయం	ఎన్నిసార్లు వేయాలి
8. త్రికోణాసనం	3	5
9. జానుశీర్షాసనం	2	6
10. వక్రాసనం	3	5
11. హలాసనం	2	
12. భూనమ వజ్రాసనం	2	
13. విపరీతకరణిముద్ర	2	
14. ప్రాణాయామం	3	
15. శీర్షాసనం	5	
కేటాయించవలసిన సమయం	40 నిమిషములు	

అనుభవజ్ఞులు వేయతగ్గవి.

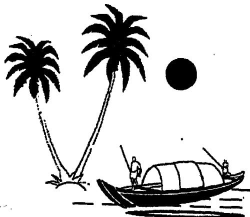
1. వజ్రాసనం	3	
2. పూర్ణపవన ముక్తాసనం	2	4
3. భుజంగాసనం	6	3
4. పూర్ణశలభాసనం	3	5
5. ధనురాసనం	2	4
6. మకరాసనం	5	4
7. తోలంగాసనం	2	4
8. హలాసనం	1	
9. పూర్ణ మత్స్యేంద్రాసనం	3	
10. త్రికోణాసనం	2	4
11. పశ్చిమోత్తాసనం	3	
12. భూనమఃవజ్రాసనం	1	

ఆసనం	ఉండవలసిన సమయం	ఎన్నిసార్లు వేయాలి
13. సర్వాంగాసనం	**1**	
14. మత్స్యాసనం	**1**	
15. పర్వతాసనం	**1**	
16. శీర్షాసనం	**1**	
17. శవాసనం	**5**	
18. ఉడ్డియానబంధం		
19. కపాలభాతి		
20. ఉజ్జాయి		
21. శవాసనం	**5**	
కేటాయించవలసిన సమయం	**60** నిమిషములు	

- బంధత్రయాన్ని సమయానుకూలంగా వేయవలెను.

యోగం శరణం గచ్ఛామి

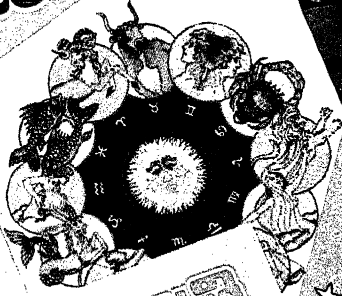
సర్వేజనాః సుఖినో భవంతు.



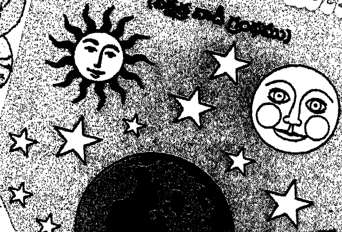
జ్యోతిష పదార్ణవము

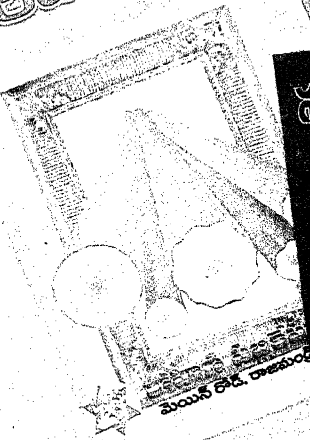
(Explanatory Dictionary)

జాతక దీపిక



నక్షత్ర చింతామణి



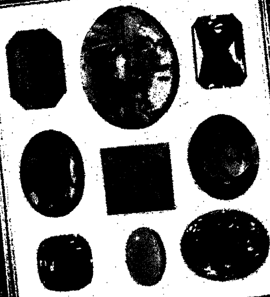


మెయిన్ రోడ్, రాజమండ్రి

నవరత్న కల్పతరువు

రచన

శ్రీ పుచ్చా శ్రీనివాసరావు B.Com.,





రాజమండ్రి - 1